

Powerriegel selbstgemacht

Da weiß man, was man isst!

Auf der Suche nach schmackhaften Snacks für unterwegs, die schnell Energie bereitstellen, bin ich in verschiedenen Foren und Blogs auf hausgemachte Müsliriegel gestoßen.

Der erste Versuch war auch gleich ein Volltreffer. Die Zubereitung ist kinderleicht. Eine köstliche Leckerei, die Appetit macht auf mehr...

Zutaten

Um es vorwegzunehmen: Die Zutaten sind nicht günstig! Allerdings ist das Qualitäts-/Preis-Verhältnis nahezu unschlagbar.

Die angegebenen Mengen reichen für ein kleines Pizzablech und können nach erster Erprobung verdoppelt, nach persönlichen Vorlieben verändert oder durch andere Zutaten ersetzt werden.

Prinzipiell bieten sich je nach Gusto alle Arten von Trockenfrüchten und Nüssen an.

Lieber öfter produzieren, denn frisch schmeckt es noch immer am besten!

- 200 g Haferflocken als Basis
- Saft einer halben Zitrone als Konservierungsstoff
- 1 Teelöffel brauner Zucker als Geschmacksverstärker
- 2 große Esslöffel Honig vom Imker
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Päckchen Vanillezucker
- etwas Backpulver
- 50 g Butter
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Mandeln klein gehackt
- 50 g Datteln kleingeschnitten
- 50 g Rosinen
- 50 g Cranberries zerkleinert
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Mehl
- Backpapier
- Pizzablech

Die Zubereitung ist kinderleicht

Honig, Ahornsirup, Butter, Zucker und Vanillezucker in einem Topf kurz erhitzen, bis alles karamellisiert und „hochkocht“. Mit Zitronensaft ablöschen und nach wenigen Sekunden vom Herd nehmen.

Die restlichen Zutaten zugeben und gut durchmischen. Zuletzt zwecks „Zusammenhalt“ etwas Mehl untermischen.

Das Pizzablech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf verteilen. Mit einem weiteren Backpapier abdecken, die Masse glattstreichen und gut festdrücken.



Das Ganze im Ofen bei etwa 180 Grad für 15-20 Minuten backen. Sobald eine ganz leichte Braunfärbung erreicht ist, herausnehmen und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten in noch lauwarmen Zustand in Stücke schneiden.

In einer luftdichten Dose halten sich die Schnittchen einige Wochen. Oder vielleicht auch nicht...

Sie lassen sich auch auf Vorrat gut eingefrieren.

Damit ihr auch unterwegs kraftvoll zupacken könnt!

Betzenstein, im Spätsommer 2015

Volker Roth

© topoguide.de 2015 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.