



Bosch BKK Energieriegel-Rezepte für die Bosch Radsportgruppe

Nuss-Früchte-Müsli-Riegel / Sesam-Riegel / Schoko-Apfel-Riegel

Zutaten

150 g Haselnüsse, 150 g Mandeln, 50 g Erdnüsse, 50 g Kürbiskerne, 100 g Sonnenblumenkerne, 100 g Rosinen, 100 g Cranberries, 100 g getrocknete Soft-Marillen (gelbe kleine Pflaumen), Mark 1 Vanilleschote, 200 g Dinkelflocken, 400 g guten echten Akazienhonig, 70 g Butter, 2 EL Hafervollkornmehl (feine Flocken), 1 Prise Salz
Gesamtmenge: 1455 g

Vorbereitung

- Alle erforderlichen Zutaten abwiegen bzw. abmessen und bereitstellen, Nüsse sind ohne Schale gewogen
- Nüsse grob hacken, Trockenobst in kleine Würfel schneiden.
- Die Vanilleschote halbieren und das Vanillemark auskratzen.
- Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 180 °C vorheizen.
- Die Nüsse, die Trockenfrüchte und die Dinkelflocken in einer großen Schüssel vermischen.
- Einen breiten Topf erhitzen, die Butter darin einmal aufschäumen lassen, den Schaum abheben und verwerfen.
- Dann den Honig zugeben, leicht köcheln lassen, bis der Honig eine leichte hellbraune, bernsteinartige Farbe annimmt.

Zubereitung

- Die Nuss-Trockenfrüchte-Dinkelflocken-Mischung sowie eine kleine Prise Salz zugeben und unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur für etwa drei Minuten leicht goldgelb rösten, bis die Mischung kompakt wird.
- Danach die Müslimischung mit dem Mehl stauben, das Vanillemark zugeben und gleichmäßig vermengen.
- Die fertige Müsli-Masse auf einen Backpapierbogen geben und mit dem zweiten Backpapierbogen abdecken.
- Mit dem Nudelholz die Masse gleichmäßig, etwa einen Zentimeter dick auswellen.
- Den oberen Backpapierbogen abziehen und die Masse im heißen Backofen ca. 10 Min. backen.
- Dann die Müsli-Platte aus dem Backofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Fertigstellung

- Ein scharfes, schweres Kochmesser mit etwas Sonnenblumenöl einölen.
- Die abgekühlte Müsliriegel-Platte je nach Vorliebe in Rauten, Riegel oder Würfel schneiden.
- Dann die Müsliriegel servieren.

**Die Zubereitung ist bei allen Riegeln gleich.
Für die beiden Geschmacksvariationen
beachten Sie bitte nachfolgende Hinweise.**

Sesam-Riegel

- Anstatt den Nüssen wird gerösteter Sesam zugegeben.
- Auch Cashewnüsse oder Macadamia sind fein.
- Cranberries werden hier nicht verwendet.
- Auch anderes Trockenobst z.B. getrocknete Erdbeere, Ananas, Apfelingel, Datteln bringen Pfiff und können zugegeben werden.
- Anstelle von Haferflocken können auch andere Getreidesorten z.B. nussigen Buchweizen, wertvolle, gut verträgliche Dinkelflocken eingesetzt werden.

Schoko-Apfel-Riegel

- Hier werden die Trockenfrüchte durch grob gehackte Schokolade und getrocknete Apfelstücke ersetzt.
- Eine Kombination aus grob gehackter weißer Schokolade und getrockneten Erdbeeren schmeckt auch lecker.