

# Moids g'sunde Energieriegel

## Zutaten für 8 Riegel:



50g	Hirseflocken
50g	Reisflocken
6g	Leinsamen geschrotet
60g	Mandeln ganz
35g	Nüsse
20g	Kürbiskerne geschrotet
4-5g	getrocknete Heidelbeeren
20g	Rosinen
20g	Soft Aprikosen
45g	Datteln
75g	Banane frisch
50g	Apfel frisch
30g	Reissirup
35 g	Sanddornsaft pur, ungesüßt
Schuss	Apfelsaft, ungesüßt
2 EL	Buchweizenmehl
Prise	Salz
	Zimt (nach Belieben)
1 Stk.	frische Vanilleschote
Abrieb	Zitronen + Orangen

## **Vorbereitung:**

Hirse und Reisflocken in eine Schüssel geben, den Sanddornsaft sowie einen Schuss Apfelsaft dazu gießen und umrühren. Leinsamen als auch die Datteln jeweils in eine Extra Schüssel geben. Die Datteln sollten mit Wasser bedeckt sein. Bei den anderen Zutaten nur so viel, dass sie schön weich werden und nicht darin schwimmen. Das Ganze zudecken und ca. 6-8h einweichen lassen.

## **Zubereitung:**

### **Schritt 1:**

Optimal wäre nun eine Küchenmaschine, sonst kann auch mit einem Zerkleinerer oder zur Not mit einem Stabmixer gearbeitet werden (dann allerdings die Mandeln auch einweichen oder Mandelspalten verwenden).

Datteln vom Wasser raus nehmen und in die Küchenmaschine geben. Leinsamen, Mandeln, Banane, frisch geriebener Apfel, Aprikosen dazu und alles gut durchmischen bis eine pürierte Masse entsteht (sollte nicht flüssig sein!).



Nun mit Reissirup, Honig, Zimt, Vanilleschote, geriebener Orangenschale, Zitronenschale und Salz abschmecken und dann das ganze nochmals durchmischen.

### **Schritt 2:**

Nüsse mit einem Messer kleinhacken. Dann die Kürbiskerne, Rosinen, getrocknete Heidelbeeren, und die Nüsse in eine größere Schüssel geben. Die vorbereitete Masse sowie Hirse- und Reisflocken dazu geben und gut mit einem Löffel vermischen.

Zu guter Letzt das Buchweizenmehl unterrühren. Die Menge variiert nach der Beschaffenheit der Riegelmasse. Ist diese zu „flüssig“ kann man sie mit mehr Mehl verdichten. Ist sie zu fest gibt man einfach noch etwas Sanddornsaft oder Apfelsaft hinzu.

### **Schritt 3:**

Backofen auf 100°C vorheizen.

Die fertige Masse nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und in ein ca. 1-2cm dickes Rechteck Formen. 10 min ziehen lassen und dann rein in den Ofen.

🕒 bei ca. 100°C 1h Backen, die Riegel rausnehmen, in Stücke schneiden und weitere 5-10 min bei 180°C bräunen lassen.

### **Schritt 4:**

Sobald die Riegel ausgekühlt sind in eine Frischhaltedose geben oder in Frischhaltefolie einpacken. Im Kühlschrank lagern oder einfrieren.



Steffi H.

### **Nährwerte pro Riegel:**

**Kalorien:** 218 kcal

**Fett:** 6,7g

**Kohlenhydrate:** 24,61g

**Eiweiß:** 3,9g

