

Müslicriegel

aus: Bärbel Brütt, Jugend kocht: vollwertig, GU

Aprikosenmüslicriegel Lara Nr. 1

Das ist Laras Lieblingsriegel. Vielleicht wird's ja auch deiner?

Zutaten für 8-10 Riegel:

250 g ungeschwefelte getrocknete Aprikosen

50 g ungeschwefelte Rosinen

80 g ungehäutete Mandeln

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

1 Eßl. flüssiger Honig

4 gehäufte Eßl. Sonnenblumenkerne

120 g Hafer-Vollkornflocken

Bei 10 Riegeln

pro Riegel etwa 870 kJ/210 kcal 6 g Eiweiß · 8 g Fett · 28 g Kohlenhydrate ·

4 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten Trockenzeit: 2-3 Tage

- Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
- Die Aprikosen in eine Schüssel geben und mit den Rosinen und den Mandeln vermengen.
- Die Mischung portionsweise im Blitzhacker oder Mixer zerkleinern, bis eine knetbare Masse entsteht.
- Den Zitronensaft, den Honig, die Sonnenblumenkerne und 4 gehäufte Eßlöffel von den Haferflocken hinzufügen.
- Die Masse mit sauberen Händen verkneten. Das geht am besten auf einem Holzbrett.
- Ist die Masse zu trocken, noch etwas Zitronensaft hinzufügen. Ist sie zu feucht, noch ein paar Haferflocken unterkneten.
- Aus der Masse eine dicke Wurst rollen und mit einem scharfen Messer in 8-10 Stücke zerteilen. Jetzt Riegel oder Röllchen daraus formen und in den restlichen Haferflocken wälzen. Die fertigen Riegel auf Pergamentpapier legen und mit Pergamentpapier bedecken.
- Die Riegel bei Küchentemperatur 2-3 Tage antrocknen lassen. Ausnahmsweise ist auch sofort naschen erlaubt.

Tip: Die Riegel in Pergamentpapier wickeln und als Zwischenmahlzeit mitnehmen.

Pflaumenmüsliriegel Lara Nr.2

Dies ist Laras zweitliebster Riegel. Ehrlich gesagt, mir schmeckt dieser am besten.

Zutaten für 8-10 Riegel:

250 g ungeschwefelte Backpflaumen ohne Stein
120 g Kokosflocken
Saft von 1/2 Zitrone
1 Eßl. flüssiger Honig
1 Messerspitze gemahlener Zimt
2 Eßl. Sesamsamen

Bei 10 Riegeln pro Riegel etwa 550 kJ/130 kcal 1 g Eiweiß · 3 g Fett · 24 g Kohlenhydrate · 3 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten Trockenzeit: 2-3 Tage

- Die Backpflaumen in sehr kleine Stücke schneiden.
- Die Backpflaumenstückchen mit 2 Eßlöffeln von den Kokosflocken in einer Schüssel vermengen.
- Die Mischung portionsweise im Blitzhacker oder im Mixer zerkleinern, bis eine knetbare Masse entsteht.
- Den Zitronensaft, den Honig, den Zimt, die Sesamsamen und etwa 10 gehäufte Eßlöffel Kokosflocken hinzufügen.
- Alles gut verkneten. Das geht am besten auf einem Holzbrett.
- Ist die Masse zu trocken, noch etwas Zitronensaft hinzufügen. Ist sie zu feucht, noch etwas Kokosflocken unterkneten.
- Aus der Masse eine dicke Wurst rollen und mit einem scharfen Messer in 8-10 Stücke zerteilen. Jetzt Riegel oder Röllchen daraus formen und in den restlichen Kokosflocken wälzen.
- Die kleinen Meisterwerke (oder ist alles schief und krumm geworden?) auf Pergamentpapier legen und mit Pergamentpapier bedecken.
- Die Riegel 2-3 Tage bei Küchentemperatur antrocknen lassen und alle lästigen Nascher verscheuchen.

Tip: Wenn du aus der Masse kleine, pralinengroße Kugeln formst und in Kokosflocken beziehungsweise Kakao- oder Carobpulver wälzt, hast du vollwertiges Konfekt hergestellt. In einigen Supermärkten oder Haushaltsgeschäften gibt's bunte Papierhütchen zu kaufen, in die du deine Vollwertwerke legen kannst. Die Riegel oder Pralinen halten sich in einer Blechdose, gut angetrocknet und in Pergament gewickelt, 3-4 Wochen.