



+

Rezepte zum Wohlfühlen

Müsliriegel selbst gemacht





Müsliriegel selbst gemacht

Lust auf Süßes? Müsliriegel sind der gesunde Snack für zwischendurch oder das gesunde Frühstück für einen genussvollen Start in den Tag. Und weil kaufen jeder kann, machen wir die kleinen Köstlichkeiten selbst.

Unsere selbst gemachten Müsliriegel sind mehr als nur lecker. Sie liefern schnell Energie und machen lange satt. Trockenfrüchte und Nüsse tragen zu einer gesunden Darmflora bei und geben dem Kreislauf neuen Schwung.

Die Grundlage der selbst gemachten Müsliriegel: kernige Haferflocken und jede Menge Haselnuss- und Mandelkern. Sie mögen keine Cranberries, aber Rosinen? Verfeinern Sie Ihre Müsliriegel so, wie Sie sie am liebsten mögen. Und toppen Sie sie mit knackigen Cashewkernen, fruchtigen Zitrusfrüchten und feinen Schokoladenstücken. Zugreifen erwünscht!

wunderweib, www.wunderweib.de/muesliriegel-selber-machen-der-gesunde-pausensack-4821.html



Nüsse und Obst für die Gesundheit

Trockenobst und Nüsse sind nicht nur beliebt, sondern auch gesunde Produkte für Müsliriegel. Der fruchteigene Zucker im Trockenobst gelangt langsamer ins Blut als der Zucker aus anderen Süßigkeiten, wodurch wir länger satt bleiben.

Trockenfrüchte, aber auch Nüsse, wie beispielsweise die Haselnuss, enthalten außerdem viele Ballaststoffe, die unter anderem zu einer guten Darmfunktion beitragen. Neben diesen Bestandteilen enthält die Haselnuss auch noch jede Menge Vitamin E, dieses fettlösliche Vitamin hat eine antioxidative Wirkung.



Und auch das sogenannte Lecithin, was die Gehirntätigkeit anregt, hat einen positiven Nutzen. Müsliriegel mit Mandeln sind ebenfalls gesund. Inhaltsstoffe der Mandel können schlechte Blutfette reduzieren und Herz-Entzündungen vorbeugen. Außerdem liefern Mandeln viel Eiweiß und Calcium. Wer Müsliriegel selber machen möchte, kann sich somit all die guten Eigenschaften dieser Inhaltsstoffe zunutze machen.

eatsmarter, www.eatsmarter.de/ernaehrung/news/muesliriegel-selber-machen

Inhalt

| | |
|---------------------------------|-----|
| Ingwer-Orange-Riegel | S.3 |
| Haselnuss-Cranberry-Müsliriegel | S.3 |
| Aprikosen-Mandel-Müsliriegel | S.3 |
| Schoko-Bananen-Müsliriegel | S.4 |
| Ananas-Amaranth-Müsliriegel | S.4 |
| Aprikosen-Kokos-Riegel | S.4 |
| Erdnuss-Riegel | S.4 |



Müsliriegel selbst gemacht

Ingwer-Orange-Riegel

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 200 g | Kürbiskerne |
| 200 g | kernige Haferflocken |
| 130 g | Butter |
| 120 g | Honig |
| 2 cm | frische Ingwerwurzel |
| 200 g | gebackenes Müsli (z.B. Seitenbacher) |
| 30 g | Mehl |
| 200 g | kandierte Orangenscheiben |
| 1 | Eiweiß |

Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Ingwer schälen und fein hacken. Orangenscheiben in kleine Stücke schneiden. Butter schmelzen, mit Honig und Ingwer einer großen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Kerne und Orangenstücke hinzugeben und gut mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck (L: 30cm x B: 20cm x H: 2 cm) formen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann in 20 Riegel (à ca. 4 x 10cm) schneiden.

Haselnuss-Cranberry-Müsliriegel

| | |
|-------|-------------------------|
| 200 g | Haselnusskerne |
| 200 g | Haferflocken |
| 200 g | getrocknete Cranberries |
| 130 g | Butter |
| 120 g | flüssiger Honig |
| 200 g | gebackenes Müsli |
| 30 g | Mehl |
| 1 | Eiweiß |

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Cranberrys grob hacken. Butter schmelzen und mit Honig in einer großen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Nüsse und Cranberrys hinzugeben und gut mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck (L: 30cm x B: 20cm x H: 2cm) formen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann in 20 Riegel (à ca. 4 x 10cm) schneiden.



Aprikosen-Mandel-Müsliriegel

| | |
|-------|----------------------------|
| 200 g | Mandelkerne |
| 200 g | kernige Haferflocken |
| 200 g | getrocknete Soft-Aprikosen |
| 130 g | Butter |
| 120 g | Honig |
| 200 g | gebackenes Müsli |
| 30 g | Mehl |
| 1 | Eiweiß |

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Aprikosen grob hacken.

Butter schmelzen, mit Honig und Zimt in einer großen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Mandeln und Aprikosen hinzugeben und gut mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck (L: 30cm x B: 20cm x H: 2cm) formen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann in 20 Riegel (à ca. 4 x 10 cm) schneiden.



Müsliriegel selbst gemacht

Schoko-Bananen-Müsliriegel

| | |
|-------|--------------------------|
| 200 g | Cashewkerne |
| 200 g | kernige Haferflocken |
| 200 g | getrocknete Bananenchips |
| 130 g | Butter |
| 120 g | Honig |
| 200 g | gebackenes Müsli |
| 30 g | Mehl |
| 1 | Eiweiß |
| 50 g | Zartbitterschokolade |

Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Bananen grob hacken. Butter schmelzen und mit Honig in einer großen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Kerne und Bananen hinzugeben und gut mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck (L: 30 cm x B: 20 cm x H: 2 cm) formen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann in 20 Riegel (à ca. 4 x 10 cm) schneiden. Schokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen, die Riegel verzieren und auskühlen lassen.

Ananas-Amaranth-Riegel

| | |
|-------|--------------------|
| 100 g | getrocknete Ananas |
| 2 EL | Butter |
| 100 g | flüssiger Honig |
| 2 EL | Vollrohrzucker |
| ½ | Limette |
| 100 g | Haferflocken |
| 50 g | Amaranth-Pops |
| 4 EL | gehackte Mandeln |

Die Ananas in kleine Stücke schneiden. Butter, Honig und Zucker in einem Topf langsam schmelzen lassen. Die Limettenhälfte auspressen. Einen Esslöffel des Limettensafts, Haferflocken, Amaranth, Mandeln und die Ananaswürfel mit der geschmolzenen Buttermischung vermischen. Die Masse mit einem feuchten Gummispachtel ca. 2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C, Gas: Stufe 1-2) auf der mittleren Schiene 15-18 Minuten backen.

Noch warm in Riegel schneiden und auf einem Arbeitsbrett abkühlen lassen. In fest verschließbaren Dosen aufbewahren.

Aprikosen-Kokos-Riegel

| | |
|-------|-----------------------|
| 100 g | getrocknete Aprikosen |
| 30 g | Butter |
| 50 g | flüssiger Honig |
| 80 g | Vollrohrzucker |
| ½ | Bio-Orange |
| 100 g | Dinkelflocken |
| 50 g | Kokosraspel |
| 40 g | gehackte Mandeln |

Die Aprikose würfeln. Butter, Honig und Zucker in einem Topf langsam schmelzen lassen. Die halbe Orange heiß abspülen und trockenreiben. 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. 1 EL Orangensaft und -schale, Dinkelflocken, Kokosraspel, Mandeln und gewürfelte Aprikosen mit der süßen Butter verrühren. Die Masse mit einem feuchten Gummispachtel 1-1,5 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 130 °C, Gas: Stufe 1-2) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Platte ganz auskühlen lassen, dann in Riegel schneiden.

Erdnuss-Riegel

| | |
|-------|-------------------------|
| ½ | Orangen |
| 100 g | ungesalzene Erdnusskern |
| 30 g | Butter |
| 30 g | Vollrohrzucker |
| 100 g | Honig |
| 150 g | kernige Haferflocken |
| 50 g | Haferfleks |
| 50 g | Rosinen |

Die Orange auspressen und die Erdnüsse grob hacken. Butter, Zucker und Honig in einem Topf erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. 1 TL Orangensaft, Haferflocken, Haferfleks und Nüsse zugeben und unter Rühren goldbraun werden lassen. Rosinen unterrühren. Masse mit einem feuchten Gummispachtel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C, Gas: Stufe 1-2) auf der mittleren Schiene 10-15 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden, dann vollständig auskühlen lassen.

