

(kleines Blech)

1. Getreidemahlerzeugnisse:

: 90 gr Amaranth(gepufft) (oder 55gr Amaranth+35gr. Hirse gepufft)
: 85 gr Haferflocken (besser Kleinblatt !)
45 gr. Dinkelvk.mehl (nach Wunsch auch andere Mehle)

2. Flüssigkeiten:

ca. 35ml Sonnenbl. Oel
70 gr. Honig (bitte hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)
ca. **110 ml** Apfelsaft

} zusammen in einem
Topf
erwärmen !!
Dann erst dazu
geben !

3. Zutaten je nach Geschmack

85 gr Mandeln, ganz (mit Haut !)
60 SB.Kerne/ 40 gr Sesam
90 gr Datteln (bitte hochwertig !!)
ca. **70 gr. Ingwer** , und/oder Korinthen !!Cranberry oder weiteres Dör-Obst

4. für den Gaumen - - nach Belieben

1 gr Prise Salz,
etwas Zimt,
1 Tüte Vanillezucker, oder frische Van.schote
Zironenschale, bitte frisch von Bio-zitronen abgerieben !!!

HERSTELLUNG:

Alle Zutaten von, oben nach unten, abwiegen.

Mit Spiral-knethaken der Küchenmaschine verkneten = ca 5-6 Min.

Hinweis : **Knetdauer so einhalten, daß alle Zutaten gut miteinander gebunden sind und die verwendeten "Getreidemahlerzeugnisse" gut gefeuchtet sind.**

Menge: Blechgröße 19 x 32 cm

Bestreuung: evt. Haferflocken, Amaranth, Sesam, oder ohne alles ...
mit Holzbrett glätten oder andrücken.

Backen: ca 180`C mit Heissluft ca. 25 min.backen

Danach Auskühlen ! mit Feinsäge-messer schneiden.

Größe: ca 9,5x 3x 2,2 cm (L,Br,H) Riegel : ca.20 Stck.

Im Kühlschrank gut verpackt, halten sie mindestens 2 Wochen

...wenn ihr sie nicht längst vorher aufgegessen habt ?! ?!