

# Fitneßriegel - Amaranth

## 1. Getreidemahlerzeugnisse:

: 150 gr Amaranth

: 140 gr Haferflocken

80 gr. Dinkelvk.mehl

( besser Kleinblatt !)

(nach Wunsch auch andere Mehle)

## 2. Flüssigkeiten:

50ml Sonnenbl. Oel

150 gr. Honig (bitte hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)

ca. **160 ml** Apfelsaft

zusammen in einem  
Topf

erwärmen !!

**Dann erst dazu  
geben !**

## 3. Zutaten je nach Geschmack

140 gr Mandeln, ganz ( mit Haut !)

150 gr Datteln ( bitte hochwertig !!)

ca. **70 gr. Ingwer** , und/oder 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 ?! ?!*