

Fitneßriegel - Amaranth/Erdnussmuß - flach 9/22

(kleines Blech)

1. Getreidemahlerzeugnisse:

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

2. Flüssigkeiten:

- 180 gr Erdnussmuß (UNGESALZEN !!)
- 80 gr. Honig (hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)
- ca. 130 ml Wasser

} vorsichtig im Topf erwärmen !!
Dann erst dazu geben !

3. Zutaten je nach Geschmack

- ca. 70 gr Mandeln, ganz oder Haselnüsse (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 aufgeessen habt ?! ?!

Fitneßriegel - Amaranth/Erdnussmuß - flach 9/22

(großes Blech)

1. Getreidemahlerzeugnisse:

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

2.Flüssigkeiten:

345 gr Erdnussmuß (UNGESALZEN !!)
150 gr. Honig (hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)
ca. 250 ml Wasser

} vorsichtig im Topf erwärmen !!
} Dann erst dazu geben !

3.Zutaten je nach Geschmack

ca. 170 gr Mandeln, ganz oder Haselnüsse (mit Haut !)
115gr SB.Kerne/ 40 gr Sesam
170 gr Datteln (bitte hochwertig !!)
ca. 135 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 30 x 40 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 ?! ?!**

