

Fitneßriegel - Winter - edition - flach 11/22

(kleines Blech)

1. Getreidemahlerzeugnisse:

: 95 gr Amaranth(gepufft) (oder 55gr Amaranth+35gr. Hirse gepufft)
: 85 gr Haferflocken (besser Kleinblatt !)
40gr. Dinkelvk.mehl (nach Wunsch auch andere Mehle)

2. 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 !!!

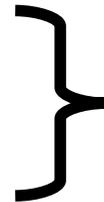
3.Flüssigkeiten:

180 gr Erdnussmuß (UNGESALZEN !!)

55gr. Pur -Schoko-mus... ohne Zucker

80 gr. Honig (hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)

ca. **130 ml** Apfelsaft



VORSICHTIG ERWÄRMEN !! DANN ZUGEBEN !!

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. 90 gr. Orangenschale (in Dickzucker eingelegt + grob geschnitten!!)

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 ?! ?!