

Weihnachtszeit - Backzeit!

Gesundes backen - ganz einfach: Müsliriegel

Gerade in der Vorweihnachtszeit werden die Ernährungsgewohnheiten schnell für ein paar Wochen „über den Haufen geworfen“ und das wieder Einsteigen in den individuellen Ernährungsplan wird dann im Neuen Jahr sehr schwierig.

Wir haben daher ein leckeres Rezept für Sie. Die Müsliriegel lassen sich prima mit auf den Weihnachtsmarkt nehmen und schmecken mindestens genau so gut, wie Plätzchen oder Kuchen. Starten Sie gleich mit dem Backen - viel Spaß!

Zutaten:

50 g Datteln
50 g Mandelblättchen
40 g Sonnenblumenkerne
25 g Erdnuskerne (ungesalzen)
50 g 5-Korn-Getreideflockenmischung
30 g Puffamaranth
1 TL Zimt
25 g Sultaninen
1 Prise Salz
75 g Butter
50 g Rohrzucker
4 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Die Datteln entsteinen und zerkleinern. Die Mandelblättchen, die Sonnenblumenkerne, die Erdnuskerne, die Getreideflocken und den Amaranth vermischen. Danach Zimt, Sultaninen und Salz dazugeben und vermengen.

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen. Zucker und Honig untergeben und bei ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Die Zuckermischung über die Kernmischung geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Eine Springform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf geben. Schön flach drücken. Im Backofen bei 180 Grad ca. 25 min. backen. Danach auskühlen lassen und in 12 Riegel schneiden.

Eignet sich prima für unterwegs!



Am Ende des Jahres....



*... wünschen Wir
Ihnen eine besinnliche
Weihnachtszeit,
frohe Festtage und
einen gesunden
Start in das Neue
Jahr 2016!*

*Herzlichst,
Ihr Medimap-Team*