

Thursday, October 19. 2017

MÃ¼sliriegel mit Zimt und Orange

Diese Woche ist fÃ¼r mich offizielle Backwoche. Unter anderem durfte ich fÃ¼r einen Kunden diese leckeren MÃ¼sliriegel kreieren. Das Rezept mÃ¼chte ich Euch natÃ¼rlich nicht vorenthalten. Mit extra vielen Herbstaromen - Zimt, Orangenschale, HaselnÃ¼ssen, Cranberries... Sie schmecken wunderbar, wenn sie noch warm sind und machen sich auch gut in Eurer Tasche, wenn Ihr unterwegs Hunger bekommt und einen Energieschub braucht.

Viel SpaÃ beim Nachbacken - es geht wirklich blitzschnell!

200 g Feinblatt-Haferflocken
40 g Sonnenblumenkerne
100 g HaselnÃ¼sse
2 EL Leinsamen
50 g getrocknete Cranberries
60 g getrocknete Soft-Feigen
1 TL Zimt
1 reife Banane
100 g Mandelmus
35 g Ahornsirup
Schalenabrieb von 1/2 - 1 Orange

Die HaselnÃ¼sse und Cranberries grob hacken, die Feigen in kleine WÃ¼rfel schneiden.

Haferflocken, Sonnenblumenkerne, HaselnÃ¼sse, Leinsamen, Cranberries, FeigenwÃ¼rfel und Zimt in einer SchÃ¼ssel vermengen.

Die Banane mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÃ¼cken. Mit dem Mandelmus und dem Ahornsirup zu einer Paste verrÃ¼hren.

Die Paste zu den trockenen Zutaten geben und - am besten mit den HÃ¤nden - gut durchkneten, dass alle Kerne und Samen ummantelt sind.

Auf Backpapier zu einem etwa 3 cm hohen Block formen und gut andrÃ¼cken.

Auf 170 Grad etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

In Riegel oder StÃ¼cke schneiden und abkÃ¼hlen lassen.

In einer luftdicht verschlossenen Box halten sich die MÃ¼sliriegel etwa eine Woche.

Posted by orange at 19:49