



Nussriegel

Zutaten:

100 g gehackte Mandeln, 100 g gehackte Walnüsse, 100 g ganze Cashew-Kerne, 75 g gepufften Amaranth, 75 g gepufften Quinoa, 1 TL geschrotete Leinsamen, 100 g Ahornsirup, 2 EL Honig, Mark von 1 Vanilleschote, 1/2 TL Meersalz

Zubereitung:

Nüsse, Amaranth, Quinoa und Leinsamen in einer großen, gefetteten Schüssel vermengen und zur Seite stellen. Reissirup, Honig, das Mark der Vanilleschote und Salz in einem kleinen Kochtopf verrühren und zum Kochen bringen. Dabei ständig rühren und für ca. 2 Minuten köcheln. Die heiße Sirupmischung über die Nussmischung gießen, alles gut durchkneten und vermengen.

Die Mischung in eine Auflaufform (vorher mit Butterbrotpapier oder Backpapier auskleiden) geben und möglichst gleichmäßig und dicht verteilen.

Die Auflaufform abkühlen lassen und dann 20 - 40 Minuten in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen. Wenn die Mischung fest ist die Masse aus der Schale nehmen und mit einem Messer in die gewünschte Riegelgröße schneiden.



Fruchtige Haferkugeln

Zutaten:

Saft einer halben Orange, 50 g Haferflocken, 2 EL Erdmandel, 1 frische Feige, 50 g Mandelkerne, 1 EL Honig (nach Bedarf), 2 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

Die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen
Die Feigen halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Mandeln in einem Blitzhacker zerkleinern, dabei evtl. noch 1 EL Orangensaft zufügen.

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Aus dieser Masse ca. 20 etwa gleich große Kugeln formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.

Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kugeln darauflegen.

Bei 120°C ca. 60 Minuten trocknen lassen.