

Gesunde Müsli-Riegel einfach selbst gemacht

Ein gesunder Snack mit Biss! Aus knackigen Nüssen, aromatischen Trockenfrüchten, kernigen Haferflocken und luftigen Samen bereitet SWR4 Konditor Joachim Habiger Energiespender zu, die Power für den Tag geben. Und das Beste daran, die Müsliriegel schmecken nicht nur gut, sie machen auch satt.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Joachim Habiger

Einkaufsliste:

Für die Müsliriegel-Masse:

150 g getrocknete Früchte (nach eigener Wahl, zum Beispiel Datteln, Äpfel, Aprikosen, Pflaumen, Ananas, Cranberries)
20 g Mandeln (gehackt)
60 g gepuffter Amarant oder Hirse
60 g Haferflocken
60 g gehobelte Mandeln
60 g Bienenhonig
50 g Marzipan
160 g Zucker
evtl. Schokolade zum Verzieren

Außerdem:

Backpapier und Wellholz

Zubereitung der Riegel:

Die **Trockenfrüchte sehr klein schneiden**. Dann in einer Schüssel mit den beiden Mandelsorten, dem Amaranth und den Haferflocken gut mischen. Den flüssigen Bienenhonig mit dem leicht erwärmten Marzipan zu einer homogenen Masse verarbeiten. Aus dem Zucker in einer Pfanne einen **hellen Karamell herstellen**, dann die Marzipan-Honigmasse unterrühren.

Mein Tipp: Geben Sie zu dem Zucker etwas Wasser, dann lässt er sich leichter karamellisieren.

Schließlich noch die Trockenfrüchte-Mischung dazugeben und sehr gut vermengen. Zwischen zwei Begrenzungsstangen mit etwas Backpapier **ausrollen und in die gewünschte Größe** (etwa zehn mal drei Zentimeter) **schneiden**. Nach dem Abkühlen noch **in Schokolade tauchen oder leicht überziehen**.

Mein Tipp: Kühl und trocken in einer gut schließenden Blechdose oder Plastikbox gelagert, halten sich selbst gemachte Müsliriegel etwa zwei Wochen.