

BÖ Rezept des Monats
„Müsliriegel zum Schulstart“
September 2023



Zutaten:

300 ml lauwarme Milch, 200 g Haferflocken, 1 EL Butter, 100 g gehackte Nüsse/Kerne (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen,.....), 2 Eier, 2 EL Honig, 1 Prise Salz, 1 TL Vanillezucker, 1 TL Zimt, 50 g gehackte dunkle Schokolade

Zubereitung:

Die Haferflocken mit 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne anrösten. Nachdem die Haferflocken etwas abgekühlt sind, werden alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammengemischt. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen und glatt streichen. Die Müsliriegel im Backrohr bei 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze ca. 20 – 25 Minuten lang backen. Die ausgekühlte Masse in 8 größere oder 16 kleinere Riegel schneiden und als Schuljause oder nach dem Sport genießen.

Tipp:

Gerne kann man auch gehackte Trockenfrüchte dazugeben oder Schokolieliebhaber können die Enden in Schokolade tauchen!

16 Riegel / pro Riegel 125 kcal/ 3 g Eiweiß/ 7 g Fett/ 12 g KH = ca. 1 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen