

Nussriegel mit und ohne Proteinzusatz

1. Nussriegel (ohne Backen)

Zutaten:

300 g Nüsse, gemischte, nach Geschmack
15 g Sesam
15 g Leinsamenschrot
60 g Honig, flüssiger
50 g Agavendicksaft
50 g Butter
1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz



Leinsamenschrot, Sesam und eine Prise Salz mit den Nüssen vermischen. Butter, Honig, Agavendicksaft und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und ca. 3 min kochen, bis alles karamellisiert. Nun die mit Leinsamen und Sesam vermischten Nüsse unterrühren, die Masse auf Backpapier verteilen und mit einem Löffel platt drücken. 20 min abkühlen und trocknen lassen und dann mit einem Messer in Riegel schneiden.

2. Müsliriegel

Zutaten:

200 g Haselnusskerne
200 g Haferflocken
200 g getrocknete Cranberrys
130 g Butter
120 g flüssiger Honig
200 g gebackenes Müsli
30 g Mehl
1 Eiweiss

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Cranberrys grob hacken. Butter schmelzen und mit Honig in einer grossen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Nüsse und Cranberrys hinzugeben und gut mischen. Eiweiss steif schlagen und unter die Masse heben.

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck formen. Im vorgeheizten Backofen (175°C/Umluft:150°C) ca. 25min backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 min abkühlen lassen, dann 20 Riegel schneiden.

Tipp:

Die Nussmischung kann man beliebig zusammenstellen: z.B. Erdnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln. Nach Belieben auch Trockenobst: z.B. Rosinen, Cranberries. Evtl. zusätzlich Proteinpulver, Erdnussbutter, Mandelmus.