



Energieriegel für Ausdauersportler

Zutaten für 20 Riegel

2	Äpfel	150 g	Dinkelvollkornmehl
¼ - ½ l	Wasser	150 g	Haferflocken
100 g	Rosinen	50 g	gehackte Mandeln, Wal- oder Haselnüsse
5 EL	Rapsöl	50 g	gehackte Kürbiskerne
1 EL	Agavendicksaft	50 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Zimt	50 g	grob gehackte Trockenpflaumen
½ TL	Salz	100 g	grob gehackte Feigen

Zubereitung

- Äpfel mit Schale raspeln.
- Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben.
- Öl, Wasser sowie die übrigen Zutaten untermischen, mit Salz, Agavendicksaft und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig formen.
- Ein Backblech einfetten und den Teig darauf gleichmäßig verteilen. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bei 180° C backen
- Den noch warmen Teig in mundgerechte Portionen schneiden und auskühlen lassen.

Tipp

Die Müsliriegel liefern rasch verfügbare Kohlenhydrate und eignen sich z.B. auch als Zwischenmahlzeit bei langen Wanderungen.