

Energie-Riegel

Die Riegel liefern langandauernde Energie und sind daher ideal vor und nach dem Sport. Sie haben zudem einen guten Gehalt an Magnesium, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Der Zitronengeschmack sorgt für eine angenehm frische Note.

Zutaten: (für ca. 20 Riegel)

70 g grobe Haferflocken aus naher Herkunft
80 g feine Haferflocken aus naher Herkunft
2 EL Dinkelvollkornmehl aus naher Herkunft
50 g Mandeln aus Italien
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kokosraspel aus Fairem Handel
70 g gedörnte Mango oder gedörnte Marillen aus Fairem Handel
25 g Rapsöl nativ und aus naher Herkunft
120 g Honig aus Südtirol
Saft einer Zitrone aus Italien



Zubereitung:

Ein Backblech und Backpapier vorbereiten.

Mandeln und Mango grob mixen.

Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kokosraspel und Mango in einer Schüssel vermischen.

In einem breiten Topf Rapsöl, Honig und Zitronensaft kurz erhitzen. Die Haferflockenmischung dazugeben und so lange rühren, bis die ganze Masse gleichmäßig vom Karamell überzogen ist und eine dunkle Färbung annimmt.

Auskühlen lassen. Wenn der Teig lauwarm ist, mit den Händen fest durchkneten und den Teig auf dem Backpapier ausrollen und mit einem Spatel festdrücken.

Die Riegel bei Raumtemperatur trocknen lassen oder für 20 Minuten bei 150 °C im Ofen backen. Anschließend mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft bepinseln.

Die Riegel können gut in einer Dose aufbewahrt werden.

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte aus biologischer Landwirtschaft und naher Herkunft.

Nährwertangaben

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (26 g)	% RM* (26 g)
Brennwert	1.661 kJ 397 kcal	432 kJ 103 kcal	5 % 5 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren	19,2 g 5,2 g	5,0 g 1,4 g	7 % 7 %
Kohlenhydrate davon Zucker	46,4 g 24,2 g	12,1 g 6,3 g	5 % 7 %
Eiweiß	8,9 g	2,3 g	5 %
	0,0 g	0,0 g	<1 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

Vitamine und Mineralstoffe	Pro 100 g	Pro 26 g
Vitamin A Retinoläquivalent	0,1 mg	0,0 mg
Vitamin C	17,2 mg	4,5 mg
Vitamin D	0,0 µg	0,0 µg
Vitamin B1	0,4 mg	0,1 mg
Vitamin B6	0,2 mg	0,0 mg
Magnesium	104,4 mg	27,1 mg
Eisen	2,9 mg	0,8 mg
Zink	2,0 mg	0,5 mg

gesättigte Fettsäuren	5,2 g	1,4 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,2 g	1,4 g
Omega-3-Fettsäuren	538,5 mg	140,0 mg

Allergene: Schalenfrüchte, Gluten, Erdnuss