

Herzhafter Power-Riegel

Für 8 Riegel

2 Eier	180 g Käse	120 g gepuffter Amaranth
100 g kernlose Oliven	100 g frische Karotten	80 g getrocknete Tomaten
60 g Cashew-Nüsse	50 g Sonnenblumen-Kerne	50 g Pinien-Kerne
30 g Honig	2 TL frische Kräuter	

Gekaufte Getreideriegel schmecken meist sehr süß. Diese in etwa 30 Minuten zubereitete Variante mit Amaranth (siehe Tipp unten) ist eher herzhaft - ein prima Pausensnack, wenn auf Radtouren oder Wanderungen der Appetit auf Herzhaftes wächst.

Ofen und Form vorbereiten. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine flache rechteckige Back- oder Auflaufform, zum Beispiel 40 mal 30 mal 7 Zentimeter groß, mit Backpapier auslegen. Zutaten zerkleinern. Oliven, getrocknete Tomaten und Kräuter hacken.

Kerne im Mörser zerstoßen. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verschlagen. Käse und Karotten reiben.

Amaranth puffen. Wenn Sie keinen fertig gepufften Amaranth haben, können Sie die Körner selbst puffen: eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen, die Körner darin verteilen, vom Herd ziehen, umrühren, Deckel drauf, aufspringen lassen. Sie haben jetzt eine weiche Struktur.

Zutaten vermengen. Alle Zutaten sowie den gepufften Amaranth in die Ei-Masse geben. Erst mit einem Spatel, dann mit den Händen gut verkneten. Die Masse etwa 2 Zentimeter dick in die Backform streichen und anpressen.

Backen. Den Teig 15 Minuten goldbraun backen. Die Form aus dem Ofen holen und die Masse gleich mit dem Spatel zusammenpressen. Auskühlen lassen, in Riegel schneiden. In einer Dose halten sie auch an heißen Tagen einen Tag lang.

test Juni 2017