

Ernährungs vision Österreich



Ein gesunder Snack für Zwischendurch!

Schnell einen Müsliriegel gegen den kleinen Hunger essen - viele Eltern eilen dafür ins nächstgelegene Geschäft, wenn ihre Kleinen hungrig sind.

Greift man zu den herkömmlichen Angeboten in den Supermärkten, kauft man meist kleine Zuckerbomben, mit rund 35 % Zuckergehalt.

Wer Industriezucker vermeiden möchte, sollte umdenken und die beliebten Snacks wie Müsli-, Früchteriegel & Co selbst und auf Vorrat zubereiten.

In nur wenigen Arbeitsschritten kann man sich ganz nach eigenen Vorlieben, oder auch spontan, mit den Zutaten, die im Haushalt verfügbar sind, leckere, zuckerfreie, glutenfreie oder auch vegane Snacks backen.

Die Zubereitung der Müsliriegel inklusive Backzeit nimmt rund eine dreiviertel Stunde in Anspruch und ergibt je nach Größe rund 30 Portionen.

Die Zutaten für ca. 30 Portionen:

1	Stk	Banane (reif)
60	g	Rosinen
60	g	Kokosraspeln
200	g	Haferflocken
10	g	Sojamehl
250	ml	Mandelgetränk zuckerfrei
200	g	Mango (frisch oder TK) oder Apfel
1-2	ml	Stevia flüssig (je nach Geschmack)

Die Zubereitung:

1. Die geschälte Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Im nächsten Schritt die Rosinen, Kokosraspeln und Haferflocken dazugeben und alles mit der Gabel gut vermengen.
3. Nun das Sojamehl (es dient als Ei-Ersatz) in das Mandelgetränk einrühren und beimengen.
4. Die geschälte, in kleine Würfel geschnittene Mango dazugeben und unterheben. Wer etwas mehr Süße möchte, kann mit flüssigem Stevia, je nach Geschmack nachhelfen.
5. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 1 cm hoch, möglichst in rechteckiger Form, verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Die Masse soll beim Backen goldgelb werden, wird sie zu dunkel gebacken, ist der fertige Müsliriegel zu trocken.
6. Den Fladen nach dem Backen zum Auskühlen auf einen Rost legen. Während des Abkühlens verändert sich die Konsistenz des Müsli Fladens und wird zunehmend fester. Ist er fast abgekühlt, auf ein Schneidebrett stürzen und in die gewünschte Größe schneiden.