Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de

Protein-Energieriegel

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 10 Personen

Kalorien p.P.: 222 kcal

Zutaten

250 g Magerquark

30 KLUTH Datteln

120 g Sojaflocken

50 g Haferflocken

30 g KLUTH Mandeln

50 g KLUTH Kürbiskerne

30 g KLUTH Sonnenblumenkerne

1 EL KLUTH Chia-Samen

1 EL KLUTH Sesam, geschält

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

2. In einer großen Schüssel Datteln etwa bodenbedeckt für 10 Minuten in etwas heißem Wasser einweichen.

3. Währenddessen alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.

4. Dattelwasser abschütten und die weichen Datteln in einem Foodprozessor zu einer cremigen Dattelmasse verarbeiten. Die Dattelmasse gemeinsam mit dem Magerquark unter die trockenen Zutaten kneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig etwa daumendick verteilen und mit angefeuchteten Händen zu einem Rechteck formen. Die Kanten dabei glattstreichen.

5. Die Masse im vorgeheizten Backofen für 10-12 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und leicht auskühlen lassen. Danach die Masse in die gewünschte Größe zu Riegeln schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.