Dinkel-Müesli-Riegel / Energieriegel

50 g Mandeln, grob gehackt
4 EL Sonnenblumenkerne

in einer Pfanne ohne Fett rösten

300 g Dörrfrüchte nach Wahl
fein geschnitten
100 g Vollkornmehl
100 g Haferflocken
2 Msp. Backpulver
60-80 g Rohzucker
½ KL Zimt
½ Zitrone, Saft
evtl. 2 EL Calvados oder Rum
ca. 150 g Quark

alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, mit den Händen zu einer kompakten, feuchten Masse kneten, auf wenig Vollkornmehl etwa 1 ½ cm dick auswallen, ca. 3 cm breite und 8 cm lange Riegel schneiden

Backen
Ofenmitte
150 °C
ca. 30 Min.
Das Gebäck noch warm in Riegel oder Quadrate schneiden, nach dem Auskühlen in Blechdosen aufbewahren

Geeignet für:
Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung