

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 Rohrzucker

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