

Quinoa-Riegel



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

QUELLEN LASSEN: ca. 1 Stunde

Für ca. 20 Stück

1 Cakeform von ca. 30 cm Länge
 Backpapier für die Form

1,25 dl Wasser
 60 g Quinoa, rot oder weiss, kalt abgspült
 50 g Butter, weich
 50 g flüssiger Honig
 1 Ei
 1 TL Zimt oder Vanillezucker
 75 g Dörraprikosen, gehackt
 Je 25 g Haselnüsse, Sonnenblumenkerne
 und Mandeln, gehackt
 20 g Quinoa-Pops oder gepuffter Reis

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 76 , Fett 5g , Kohlenhydrate 6g , Eiweiss 2g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Wasser aufkochen, Quinoa beifügen und 10–15 Minuten kochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte 45–60 Minuten auskühlen und quellen lassen.
 2 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Honig und Ei beifügen, rühren, bis die Masse hell ist. Restliche Zutaten bis und mit Mandeln beifügen, gut verrühren. In der vorbereiteten Form ca. 1 cm dick ausstreichen, mit einem Löffelrücken gut andrücken. Gepufftes Quinoa oder gepufften Reis darüberstreuen. Die Masse in der Mitte des auf 150°C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen, noch warm in beliebig grosse Riegel schneiden, auskühlen und fest werden lassen.

Tipp

Die Riegel lassen sich, trocken und kühl gelagert, 1–2 Wochen aufbewahren.