

Knusprige Pausenriegel

Schon fängt das neue Schuljahr an! Damit du dich richtig auf die Pausen freuen kannst, habe ich hier ein tolles Snack-Rezept für dich: selbst gemachte Müsliriegel. Nachdem du es einmal ausprobiert hast, kannst du auch mit anderen Zutaten experimentieren, zum Beispiel mit Dinkelflocken und Leinsamen, anderen Früchten oder Nüssen. Was immer du gern magst – lass es dir schmecken!



Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.

Du brauchst:
(für etwa 10 Stück)

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Haselnuss- oder Mandelblättchen
- 50 g Haferflocken
- 50 g Amarant
- 50 g getrocknete Kirschen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 65 g Butter
- 60 g Honig
- 1 kleines Ei
- 2 Prisen Salz

Und so geht's:

1. Heiz den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Streu **Sonnenblumenkerne, Haselnuss- oder Mandelblättchen, Haferflocken und Amarant** auf ein Backblech, und streich alles flach.
3. Röste die Mischung 8 bis 10 Minuten im Ofen, bis alles leicht bräunlich wird.
4. Halbier die **Kirschen**, und schneid die **Aprikosen** etwa in die gleiche Größe.
5. Gib die **Butter** in einen kleinen Topf, und lass sie schmelzen. Gib dann den **Honig** dazu, und rühr beides glatt.
6. Nimm die Mischung aus dem Ofen. Regle die Hitze auf 175 Grad runter.
7. Gib die Röstmischung zum Honig, und verrühr alles gut miteinander.
8. Trenn das **Ei**: Dazu schlägst du es an einer Schüsselkante auf und lässt das Eiweiß in die Schüssel laufen. Das Eigelb gibst du in eine andere Schale.
9. Gib das **Salz** zum Eiweiß, und schlag beides mit dem Rührgerät, bis es weiß und fluffig wird. Danach hebst du es unter die Nussmischung.
10. Leg Backpapier aufs Blech. Gib die Masse drauf. Streich sie so, dass ein etwa 2 Zentimeter hohes Rechteck entsteht.
11. Back die Masse etwa 25 Minuten im Ofen, bis sie leicht braun ist.
12. Nimm das Blech aus dem Ofen, und lass die Masse mindestens 20 Minuten abkühlen. Dann kannst du sie in etwa zehn Müsliriegel schneiden. Die Müsliriegel halten sich am besten in einer mit Küchenpapier ausgelegten Blechdose.

Du möchtest das übrig gebliebene Eigelb nicht verschwenden? Dann mach doch am nächsten Morgen ein Rührei daraus. Damit es frisch bleibt, stell es gleich in den Kühlschrank, und gieß etwas Öl drüber. Bei der Zubereitung lässt du dir am besten von deinen Eltern helfen.