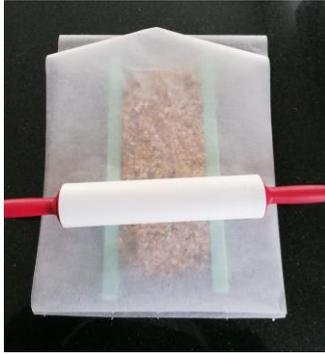


Ein paar Tipps zum Riegel-Mix backen



Versuchen Sie einmal einen leicht säuerlichen Fruchtgelée: z.B. Quitten oder Preiselbeer. So wird der Riegel nicht so süß.

Sie können auch Nüsse hacken und unter die Masse rühren.

Falls Sie kein Ei im Haus haben, können Sie zur Not das Eiweiß weglassen. Es hilft allerdings beim Binden und verhindert, dass der Riegel krümelig auseinanderfällt. Falls Sie Honig verwenden, braucht es das Eiweiß sowieso nicht unbedingt, beim Ahornsirup hingegen schon – sonst bekommen Sie ein Granola (schmeckt auch).

Am besten wälzen Sie die Masse zwischen zwei Teighölzern aus, oben und unten mit Backpapier belegt. Alternativ können Sie eine Backmatte für Riegel füllen (z.B. von Betty Bossy).

Backen so lange wie sie mögen – je nachdem ob lieber weich oder knusprig. Falls knusprig: Riegel unbedingt wenden und beidseitig backen.

Sie können den halben Riegel am Schluss in Schokolade tunken und dekorieren.

Riegel gut verschlossen in einer Dose aufbewahren. Falls die Riegel weich werden und man dies nicht mag, kann man sie nachbacken – so werden sie wieder knusprig.

Gebackener Apfel mit Riegel-Mix-Füllung



Äpfel halbieren, aushöhlen (Achtung genug dicken Rand lassen. Das ausgehöhlte Material am besten sofort naschen.

Apfelhälften in Backform geben, etwas Orangensaft dazu.

Im Ofen ca. 15-20 Min. bei 220°C weich backen.

Riegel-Mix in eine Schale geben, Ahornsirup dazu, bis die Masse klebt.

Masse in die Apfelhälften füllen, bei 200 °C ca. 10 Minuten fertig backen.

Rezept funktioniert auch super mit Birne.