

Rezept

Cranberry-Hirse-Riegel

Ein Rezept von Cranberry-Hirse-Riegel, am 27.04.2024

Zutaten

50 g Honig	Salz
2 EL Rohrohrzucker	1 EL Zitronensaft
2 EL Halbfettmargarine	1 kleine Banane
1 Ei (M)	50 g gehackte Mandeln
75 g Cranberries	70 g feine Haferflocken
2 gehäufte EL Kokosraspel	150 g Hirse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 5 g F, 4 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 26 cm) mit Backpapier auslegen. Honig, 1 Prise Salz, Zucker, Zitronensaft und Margarine in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist.
2. Banane schälen, in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Ei verrühren. Übrige Zutaten und die warme Honig-Zucker-Mischung dazugeben, alles kräftig vermischen. Masse in der Auflaufform verteilen, gut andrücken. Im Ofen (Mitte) 40 Min. backen, herausnehmen, auskühlen lassen. Die »Müsliplatte« mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, in 12 gleich große Riegel (à 4 x 10 cm) schneiden. Zum Frühstück sind bis zu 2 Stück erlaubt.