

Rezept

Energieriegel mit Erdnüssen und Feigen

Ein Rezept von Energieriegel mit Erdnüssen und Feigen, am 28.06.2026

Zutaten

25 g gesalzene Erdnüsse	150 g Früchte-Müsli (ohne Zucker)
75 g gemahlene Mandeln	1 Bio-Orangen
50 g getrocknete Feigen	50 g getrocknete Apfelstücke
1 Eiweiß	50 g Birnendicksaft
30 g Honig	1/2 TL Zimt

Außerdem:

Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 4 g F, 3 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Erdnüsse fein hacken, mit der Müslimischung und den gemahlenden Mandeln in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, bis die Masse anfängt zu duften. Die Mischung in eine große Schüssel geben.

2. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und eine Orangenhälfte auspressen. Feigen und Apfelstücke klein schneiden. Orangenschale und -saft, Trockenfrüchte, Eiweiß, Birnendicksaft, Honig und Zimt in die Schüssel zu der Müsli-Nuss-Mischung geben und alles gut durchrühren, bis eine einheitliche Müslimasse entstanden ist.

3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und mit einer Teigrolle ein Rechteck von ca. 27 × 18 cm ausrollen. Das Backpapier abziehen und aus der Masse mit einem scharfen Messer Riegel von 3 × 9 cm schneiden.

4. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen und die Riegel mit dem Messer etwas auseinanderschoben. Dann auf dem Blech ganz abkühlen lassen. Die Riegel halten sich in einer Dose ca. 1 Woche.