

# Energie-Riegel ohne Zucker



- 180 g **Naturejoghurt**  
160 g **gemischte Dörrfrüchte**, zerkleinert -> im Joghurt einweichen  
80 g weiche **Rosinen**  
80 g gehackte **Haselnüsse**  
(oder schneller: 160 g Studenten- oder Professorenfutter) -> ebenso  
wenig **Birndicksaft** („Birnel“), Ahornsirup oder Ähnliches zum Süßen  
*1/2 kl Salz*  
160 g (Dinkel-)Mehl  
wenig **Zimt und Nelkenpulver** -> sorgfältig unter die Masse rühren

- alles mischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur **1 Stunde quellen lassen**
  - Backofen auf Umluft **180°C** vorheizen
  - eingedickte Masse in die Riegelformen einfüllen bzw. mit Löffel auf Backpapier ca. 1 cm dick verteilen (ergibt ein Quadrat von ca. 25x25 cm)
  - **10 min** in der **Ofenmitte** backen
  - vollständig auskühlen lassen, anschliessend aus den Formen drücken bzw. in Quadrate oder Rechtecke schneiden
- 
- in Blechdose aufbewahren / in der Pultschublade oder in der Sporttasche als Notvorrat
  - zum Einfrieren geeignet: auftauen nach Bedarf!
  - Die Riegel sind gesund, fein und helfen gut, schnell wieder zu Energie zu kommen.