

Knuspermüsli

Zutaten: 0,3 kg Quinoa, 0,14 kg Haferflocken, 0,07 kg Sonnenblumenkerne, etwas Zimt, 60 ml Rübensirup, 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung

- Quinoa, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Zimt, Rübensirup und Pflanzenöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen
- im Backrohr 15 bis 20 Minuten goldbraun backen und anschließend auskühlen lassen
- luftdicht kann das Müsli 2 Wochen aufbewahrt werden

Anmerkungen:

Müsilriegel

Zutaten: 2 Eier, 4 Eßl Rübensirup oder Honig, 0,1 kg Vollkornmehl, 0,10 kg Haferflocken, 0,20 kg getrocknete Äpfel, 0,20 kg getrocknete Marillen, 0,20 kg Dörrzwetschken, Saft einer Zitrone, etwas Zimt, 0,10 kg Haselnüsse, 0,20 kg Mandeln, 0,05 kg Leinsamen, 0,05 kg Sonnenblumenkerne, 0,05 kg Sesam

Zubereitung

- Eier und Rübensirup oder Honig schaumig schlagen
- Haferflocken trocken rösten; ebenso die Haselnüsse und die Mandeln
- alle Trockenfrüchte klein schneiden
- Mandeln und Haselnüsse grob hacken
- restliche Samen und das Mehl unter die Eiermasse mengen und gut miteinander verkneten
- Im Rohr bei 160° 20 Minuten backen
- In Stücke schneiden und genießen

Anmerkungen:

Muffins einmal anderes

Zutaten:

Grundrezept: 1 Ei, 0,15 kg Rübensirup oder Honig oder Ahornsirup, 300ml Buttermilch oder Sauermilch oder Joghurt, 1Eßl Pflanzenöl, etwas Vanille, 0,3 kg Vollkornmehl, 3 Tl BP

1. 2 Bananen, 0,06 kg Kleie, etwas Zimt
2. 0,03 kg Haferflocken, 0,04 kg getrocknete Marillen, 0,03 kg gehackte Mandeln
3. 0,02 kg gefriergetrocknete Himbeeren, 0,03 kg Haferflocken, 0,03 kg gehackte Mandeln

Zubereitung

- Eier, Honig, Rübensirup, Öl, Buttermilch schaumig schlagen
- Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und unter die Masse heben.
- Zutaten von Variante 1 beimengen und gut verrühren
- In Muffinformen füllen
- Im Rohr bei 160 °C ca. je nach Größe 25 bis 30 Minuten backen