



NILEEN MARIE SCHALDACH

Müsliriegel & Fruchtschnitten

gesund, köstlich, selbst gemacht

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Ein großes Dankeschön an ...

meinen Mann Stephan, der mich während des gesamten Buchprojekts tatkräftig unterstützt hat, Riegel für Riegel kritisch probiert hat und immer für mich da ist! Danke, dass es dich gibt!

meine liebe Freundin Judith, die jederzeit ein offenes Ohr hat und mit der ich schon unzählige viele wunderbare Momente erleben durfte!

Mama, Papa und meinen Bruder Vivek, die immer hinter mir stehen und mich in meinem Tun unterstützen. Danke für alles, was ihr mir gebt!

ZUR AUTORIN

Nileen Marie Schaldach ist 25 Jahre alt, angehende Pädagogin, Kochbuch-Autorin, Foodfotografin und lebt mit ihrem Mann in München. Seit 2012 betreibt sie den erfolgreichen Foodblog Schätze aus meiner Küche (www.schaetzeausmeinerkueche.de). Auf ihrem Blog teilt sie mit ihren Lesern ihre Begeisterung für alles rund um Food und Kulinarik.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1149-0 (Print)
ISBN 978-3-7995-1175-9 (eBook)

Inhalt

Müsliriegel für jeden Geschmack	6
Zutateninfo	8
Riegel mit Nuss & Schokolade	10
Energy Balls & Fruchtschnitten	28
Müsli-Cookies	40
Superfood-Riegel	48
Herzhafte Riegel & Co.	60
Register	64



Riegel mit weißer Schokolade & Cranberrys

Ergibt ca. 10 Riegel

50 g Cranberrys
25 g weiße Schokolade
75 g Haferflocken
25 g Cornflakes
50 g Kokosflocken
50 g Mehl (Type 405)
75 g flüssiger Honig
50 g cremiger Honig
20 g flüssige Butter
50 g weiße Kuvertüre



Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Cranberrys und die weiße Schokolade grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Kuvertüre in eine große Schüssel geben und mit einem großen Löffel oder mit den Händen zu einer gleichmäßigen, klebrigen Masse vermengen. Wichtig ist,

dass sich alle trockenen Zutaten gut mit dem Honig und der Butter verbinden.

Die Masse auf das Backblech geben und zu einem Quadrat mit einer Dicke von ca. 1,5 cm drücken und formen.

Die Müsliplatte im Ofen (Mitte) in ca. 20 Minuten backen. Die Müsliplatte aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Backpapier auf ein großes Schneidebrett ziehen. Die Müsliplatte in gleich große Riegel schneiden. Die Riegel vollständig abkühlen lassen.

Die Kuvertüre grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Die Kuvertüre in einen Spritzbeutel mit einer kleinen Lochtülle füllen und in Linien auf den Riegeln auftragen.

TIPP:

Für besonders schöne Müsliriegel kann man noch ein paar gehackte Cranberrys auf die flüssige Kuvertüre streuen.

Double Chocolate Bars

Ergibt ca. 6 Bars

30 g Haferflocken
30 g Hafercrunch
10 g Choco Krispies
20 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
10 g Schokotropfen
2 TL Kokosblütenzucker
1 TL Kakao oder Oatmeal Spice
25 g Butter
30 g cremiger Honig
15 g Ahornsirup
15 g Kokosöl
30 g weiße Kuvertüre



Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Butter, den Honig, den Ahornsirup und das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen. Dann über die Müslimischung gießen und alles gut umrühren.

Die Masse auf das Backblech geben und zu einem Quadrat mit einer Dicke von ca. 2 cm drücken und formen.

Die Müsliplatte im Ofen (Mitte) in ca. 15 Minuten backen. Die Müsliplatte aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Backpapier auf ein großes Schneidebrett ziehen. Die Müsliplatte für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben und vollständig abkühlen lassen.

Die Kuvertüre grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Anschließend die Müsliplatte mit einem großen scharfen Messer in 6 Bars schneiden und die Unterseiten der Bars mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen. Die Bars mit der Kuvertüre im Kühlschrank aushärten lassen.



Vierfruchtschnitte mit Haselnüssen

Ergibt ca. 12 Fruchtschnitten

40 g getrocknete Pflaumen
50 g Medjoul-Datteln
50 g getrocknete Weintrauben
40 g getrocknete Sauerkirschen
40 g gehackte Haselnüsse
2 rechteckige Oblaten (ca. 10 × 25 cm)

Die Trockenfrüchte in einem Blitzhacker zu feinem Mus zerkleinern. Die Haselnüsse mit einer Gabel unter das Fruchtmasse heben.

Die Fruchtmasse auf eine Oblate geben, gleichmäßig festdrücken und mit der zweiten Oblate bedecken. Dann in Schnitten oder Würfel schneiden.





Register

- Amaranth Bars 59
Apfeltraum mit Zimt, Pekannuss
& weißer Schokolade 12
Aprikosen-Marzipan-Fruchtschnitte 39
- Banana-Split-Riegel 16
- Chocolate Energy Balls 28
- Double Chocolate Bars 24
- Erdnuss-Bananen-Müsli-Cookies 44
Erdnuss-Salzkaramell-Riegel 11
- Fruchtbites mit Aprikose, Mango
& Kokos 31
Fruchtschnitte mit Dattel, Feige
& Pflaume 35
- Gojibeeren-Riegel 56
- Körner-Powerriegel 51
- Müsli-Cookies mit Cranberrys 47
Müsli-Cookies mit Rosinen 40
- Müsli-Cookies mit Schokolade 43
- Nougat-Haselnuss-Riegel 20
- Oliven-Parmesan-Cracker 63
- Powerriegel mit Feige, Dattel & Walnuss 15
- Quinoa-Cranberry-Riegel 52
- Riegel mit weißer Schokolade
& Cranberrys 18
Riegel mit weißer Schokolade & Mango 27
- Schoko-Kokos-Riegel mit Zitrone 23
Sommerriegel mit Kirsche, Cranberry
& Pflaume 36
Superfood Bars mit Pistazie, Kakaonibs
& Orange 55
Superfood-Riegel mit Erdnuss, Mandel
& Dattel 48
- Tomate-Käse-Pinienkern-Rauten 60
- Vierfruchtschnitte mit Haselnüssen 32

