

Gesunde Rezeptideen

Viel Spaß beim Backen und Kochen wünscht Sparefroh!

Rezept: Müsliriegel

Für ca. 10 Stück Müsliriegel brauchst du folgende Zutaten:

- 50 g Kokosöl
- 100 g Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 200 g Vollkornflocken, Nüsse, Samen und/oder Trockenfrüchte
(Nimm z. B. Hafer- oder Dinkelflocken; Wal- oder Haselnüsse;
Leinsamen, Sonnenblumenkerne; Rosinen, getrocknete Datteln ...)

Und so bereitest du die Müsliriegel zu:

- 1) Schmelze das Kokosöl und vermische alle Zutaten.
- 2) Streiche die Masse 1 bis 2 cm hoch in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform.
- 3) Backe alles bei 170 Grad Heißluft für 15 bis 20 Minuten. Schau immer wieder ins Backrohr und achte darauf, dass die Müsliriegel nicht zu dunkel werden, sonst schmecken sie bitter!
- 4) Schneide die noch heiße Masse in Riegel.
- 5) Lass sie gut auskühlen, damit deine Müsliriegel fest werden.



Rezept: Porridge mit Obst

Für 1 Portion Porridge brauchst du folgende Zutaten:

- ½ Becher Haferflocken
- 1 ½ bis 2 Becher Milch (oder Hafermilch oder Wasser)
- ½ EL Honig oder Ahornsirup
- eine Handvoll Obst (Bananen, Apfel ...) und evtl. Nüsse

Und so bereitest du dein Porridge zu:

- 1) Gib die Milch in einen kleinen Topf. Nimm 1 ½ Becher Flüssigkeit, wenn du einen dickeren Brei möchtest, sonst verwende 2 Becher Milch, Wasser oder Hafermilch.
- 2) Füge die Haferflocken, den Honig und die Prise Salz dazu und bringe alles zum Kochen.
- 3) Lass es für 2 bis 3 Minuten schwach köcheln – und rühre dabei fleißig um.
- 4) Schiebe den Topf zur Seite und lass ihn noch für weitere fünf Minuten stehen.
- 5) Jetzt ist dein Porridge fertig und du kannst ihn mit Obst und Nüssen verzieren.

