

Powerbar - The Grainy

Zutaten:

20 Portionen

1 cup Müsli	Prise Vanillezucker
2 cups Mehl (1 cup Vollkornmehl , 1 cup weißes Mehl)	½ cup Honig oder brauner Zucker
½ cup Germ	1-2 cups Wasser
½ cup Hirse	¼ cup Rapsöl
½ cup Rosinen, getrocknete Äpfel, getrocknete Marillen, Pflaumen	1 TL Backpulver
1 TL Zimt	Prise Salz

Zubereitung:

- 1 Alle trockenen Zutaten zusammengeben und mischen. Wasser mit Honig vermischen. Dann die beiden Gemische zusammenfügen und gut mischen.
- 2 Die Masse sollte nicht zu flüssig sein, eher zäh. Masse auf ein Backpapier geben oder ein Backblech und ca. 2 cm dick auftragen.
- 3 30-45 min backen. Je nachdem, wie knusprig die Riegel sein sollen, die Masse länger backen.
- 4 Danach aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in kleine Riegel schneiden. Vorsicht: gebackener Teig ist hart.

Tipp: Im Training sollte man eher zu leicht verdaulichen Lebensmittel greifen. In diesem Fall kann das Müsli durch Reiscrisps (-waffeln) ersetzt werden. Da auch getrocknete Früchte schwer verdaulich sind, sollten eher kleine Mengen an frischen Früchten verwendet werden! Mengen an Nüsse, Samen einschränken!

Alternativen:

Germ, Hirse und Müsli durch Reiswaffeln, -crisps ersetzen
Glattes Weizenmehl anstelle von Vollkornmehl
Saccharose oder Honig als Zucker verwenden
Getrocknete Früchte durch frisches Obst ersetzen: Äpfel, Pfirsiche, Apfelmus, Bananen

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	122 kcal
Fett	2.3 g
Kohlenhydrate	23 g
Ballaststoffe	1.1 g
Eiweiß	2.8 g
Salz	137 mg