

Berg / Berg Energieriegel vegan

Leseprobe

[Energieriegel vegan](#)

von [Berg / Berg](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.unimedica.de/b18266>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



STUDENTENFUTTER RIEGEL MIT POPCORN UND NÜSSEN



Der Studentenfutter-Riegel lässt sich bei jeder Gelegenheit mit den verfügbaren Mitteln zubereiten. Mit etwas veganem Drink, einem Stück frischem Obst und einem heißen Getränk genossen, stellt er ein exzellentes Frühstück dar. Das Geheimnis dieses Riegels liegt in der Gegensätzlichkeit seiner Zutaten: Nüsse für eine köstliche, nahrhafte Basis, gepopptes Getreide als knusprige, leichte Komponente und schließlich Apfelkraut und Nussmus als süßes, cremiges Bindeglied, um alle Zutaten ohne Backen zu verbinden.

Für 1 geformten Riegel zum Aufschneiden • Wartezeit: 1 Nacht im Kühlschrank • Zubereitung: 20 Min. • Ohne Backen

ZUTATEN

60 g Studentenfutter • 40 g selbst gemachtes Bio-Popcorn • 3 EL Apfelkraut • 3 EL Cashewmus

ZUBEREITUNG

- Nüsse und Popcorn mit dem Messer grob hacken. In eine Schüssel geben und vermischen.
- Apfelkraut und Cashewmus vermischen und in einem Topf auf kleiner Flamme erweichen. Über die Nüsse und das Popcorn geben.
- Gut verrühren, damit sich die Zutaten verbinden. Die Masse in eine viereckige Form geben. Gut festdrücken und mit einem Löffel glatt streichen.
- In den Kühlschrank geben und über Nacht fest werden lassen.

SELBST GEMACHTES POPCORN ZUBEREITEN

Die Maiskörner (Bio-Maiskörner für Popcorn sind zum Beispiel über das Internet oder im Bioladen zu beziehen) in eine Kasserolle geben, den Deckel daraufgeben und die Kasserolle auf starker Stufe auf den Herd stellen. Nach einigen Minuten springen die Körner auf, das typische „pop“-Geräusch ertönt. Sobald kein Geräusch mehr zu hören ist, die Kasserolle von der Platte nehmen. Fertig! Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

AUFBEWAHRUNG: Nach einer Nacht im Kühlschrank den Riegel aus der Form nehmen und in rechteckige oder quadratische Stücke schneiden. Der Riegel ist (abhängig von Ihrem Gusto) einige Tage im Kühlen haltbar.

TRANSPORT: Die einzelnen Stücke können zum Mitnehmen in Backpapier eingewickelt und/oder in eine Tüte verpackt werden.



Leseprobe von C. Berg / Ch. Berg „Energieriegel vegan“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Berg / Berg

[Energieriegel vegan](#)

Grüne Proteine für mehr Kraft und Ausdauer

72 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de