

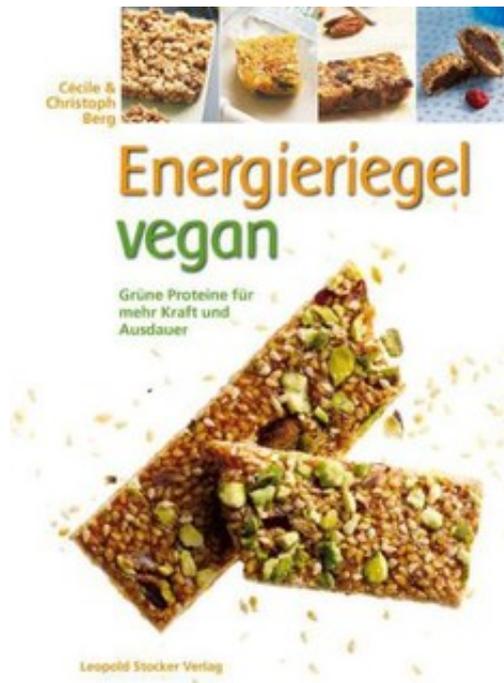
Berg / Berg Energieriegel vegan

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>



ERNTEKORB HERBSTLICHER RIEGEL MIT KÜRBIS UND KASTANIEN



Im Herbst wird die Haselnuss-, Kastanien- und Kürbis-Ernte gefeiert. Dann freuen wir uns, Nüsse, die vielerorts lange Zeit ein Grundnahrungsmittel der Bauern waren, als Zutat für unsere Riegel wiederzuentdecken. Dieser energiereiche Riegel passt sehr gut zu Rohkost oder einigen Apfelstücken als Mittags- oder Nachmittags-Snack. Das intensive Aroma der Kastanien in Kombination mit den Nüssen und dem runden Geschmack des Kürbisses macht ihn zum authentischen, fast nostalgischen Geschmackserlebnis.

Für 1 geformten Riegel • Wartezeit: 1 Nacht im Kühlschrank • Zubereitung: 10 Min. • Backzeit: 30 Min.

ZUTATEN

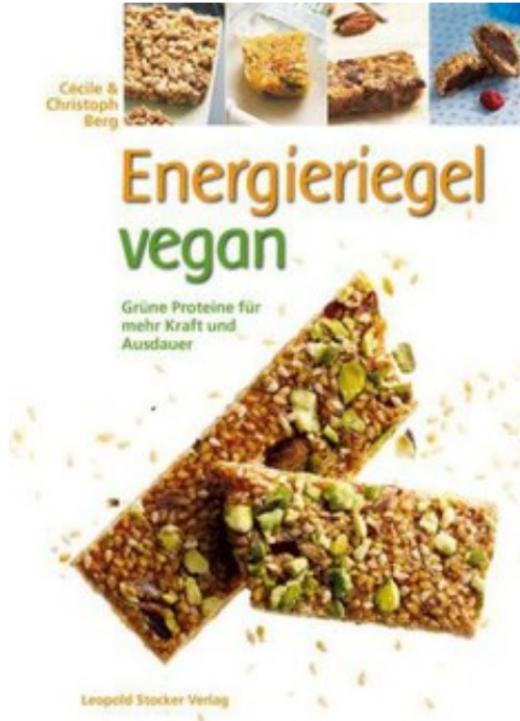
40 g Haselnüsse und/oder Walnüsse • 60 g Buchweizen (oder Buchweizenmehl) • 40 g Kastanienmehl
200 g Kürbis • 100 g gedämpfte Kastanien (vakuumverpackt)

ZUBEREITUNG

- Haselnüsse und Buchweizen mahlen. In eine Schüssel geben. Das Kastanienmehl dazugeben. Mischen.
- Den Kürbis raspeln. In die Schüssel dazugeben. Mischen. Die Kastanien sehr fein hacken. Zugeben. Mit einem Löffel verrühren.
- Die Masse etwa 2 cm dick in eine rechteckige Form streichen. Mit einem Löffel oder einer Palette gleichmäßig verteilen.
- 30 Minuten dämpfen.
- Abkühlen lassen. Für eine Nacht in den Kühlschrank geben.

AUFBEWAHRUNG: Der Riegel ist in seiner Form im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

TRANSPORT: Der geformte Riegel kann in kleine Würfel oder kleine Riegel geschnitten werden, die zum Mitnehmen in eine gut verschließbare Box oder in eine Tüte verpackt werden können.



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