

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Müsliriegel

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

Ohne Weizen, ohne Milchprodukte, ohne Haushaltszucker

- 130 g Dinkelflocken fein oder grob
- 10 g Leinsamen ganz
- 60 g Mandeln (ganz oder gehackt, je nach Mixer zur Weiterverarbeitung)
- 40 g Rapsöl
- 80 g Reissirup
- 1 Prise Salz
- 8 Tropfen Stevia
- 1 EL Mandelmus dunkel
- 1 EL Wasser nach Bedarf

Alle Zutaten gut mischen/hacken.

Wenn die Masse trocken ist und auseinanderfällt, 1 EL Wasser hinzufügen und nochmals mischen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ein zweites Backpapier darauflegen. Die Masse 1 ½ cm dick flach drücken und mit einem Küchenspatel in eine kompakte, rechteckige Form zusammenschieben, zirka 10 x 20 cm.

Oberes Backpapier entfernen. Backen Sie die Masse bei 170 Grad 17-20 Minuten goldgelb in der Mitte des Ofens. Das Ganze darf jedoch nicht zu dunkel werden. Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und schieben Sie nun die fertige Müsliriegel-Masse am Stück auf dem Backpapier ganz vorsichtig (sie darf nicht zerbrechen!) auf ein Gitter zum Auskühlen.

Die Masse muss vollständig erkaltet sein, bevor Sie dann die Riegel schneiden oder die Masse nach Belieben in Stücke brechen.