

Kochen mit Marlen

Haferflocken-Nussriegel

mit Nussmix-Mus und Leinsamen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 45 Minuten Backzeit

Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 100 g Haselnüsse
- 100 g Mandeln
- 50 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne (gemischt)
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- 5 Datteln
- 150 ml warmes Wasser
- 2 EL Nussmix-Mus
- Salz

Benötigte Utensilien:

Küchenmaschine, Küchenwaage, Kastenkuchenform, Backofen

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Haferflocken, Haselnüsse, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne in der Küchenmaschine fein mahlen.
- Die gemahlene Zutaten in eine große Schüssel füllen und geschroteten Leinsamen und Salz dazugeben.
- Die Datteln entkernen und mit dem warmen Wasser in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Das Dattelpüree zu den trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.
- Zum Schluss das Nussmus dazugeben und alles zu einem Teig vermengen.
- Die Kuchenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit einem Löffel fest andrücken.
- Die Riegel 15 Minuten bei 180 °C und dann noch weitere 30 Minuten bei 160 °C goldbraun backen.
- Die Haferflocken-Nussriegel aus dem Backofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
Auch zum Einfrieren geeignet!

GUTEN APPETIT!

Anmerkungen zum Rezept:

- Die meisten Stomaträger vermeiden Nüsse, Samen und Kerne, da diese zu Verstopfungen führen können. Durch das Feinmahlen und gründliche Kauen lässt sich diese unangenehme Nebenwirkung auf ein Minimum reduzieren und können Sie diese Nahrungsmittel dennoch genießen.
- Wussten Sie, dass Leinsamen Omega-3-Fettsäuren enthält, die auch in Fisch vorkommen? Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf die Blutgefäße. Verwenden Sie aber nur geschroteten Leinsamen und lagern Sie diesen immer kühl und trocken in einem gut verschlossenen Behälter.

Hinweis für Allergiker: Überprüfen Sie immer die Angaben auf der Verpackung und die Zutatenliste auf Zutaten, die bei Ihnen allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wir stellen in Zusammenarbeit mit "Die Essende Dame" ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

Pauline Kortbeek