



Bäuerinnen und Landfrauen am Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte 2019



CONCOURS SUISSE
DES PRODUITS DU TERROIR

SCHWEIZER WETTBEWERB
DER REGIONALPRODUKTE

CONCORSO SVIZZERO
DEI PRODOTTI REGIONALI

Quinoa-Energie-Riegel

- Saison: Ganzes Jahr • Ergibt 14–20 Stück, je nach Grösse der Riegel
- Zubereitungszeit: 30 Minuten • Backzeit: 30 Minuten
- Haltbarkeit: Riegel, lagenweise durch Backpapier getrennt, in einer Dose kühl und trocken ca. 1 Woche.

100 g Quinoa IP-Suisse

2 dl Wasser

75 g Vollkorn-Haferflockli, fein

75 g Aprikosen, getrocknet

75 g Sultaninen hell,
getrocknet

50 g Baumnusskerne,
gehackt

50 g Kürbiskerne, gehackt

3 EL Honig, flüssig

3 EL Holunderblütensirup

30 g Butter, weich

2 Eiweiss, verquirlt

Körner kalt waschen und im Wasser 15 Minuten kochen lassen.
Danach 5 Minuten quellen lassen.

Ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze leicht rösten.

In kleine Würfel schneiden.

Baumnusskerne und Kürbiskerne ohne Fettzugabe leicht rösten.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Honig, Holunderblütensirup und Butter begeben, mischen.

Begeben, gut mischen.

Masse rechteckig auf ein mit Backpapier belegten Blech verteilen.
Gut andrücken, ca. 1 cm dick. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen
30–40 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Riegel schneiden.



Für weitere gluschtige Rezepte:
www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/

www.ipsuisse.ch