

4 Rezeptideen zum nachbacken – gesunde Snacks

Rezept Müsli Riegel:

Zutaten für 21 Riegel

- 60g g Haselnüsse, 60g Macadamianüsse
- 50 g Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker, Xylit
- 5g Vanillepulver (oder Vanillezucker)
- 40 g Honig/Ahornsirup
- 400 g Vollrahm
- 110 g Haferflocken, kernig
- 110 g Haferflocken, fein
- 80 g Kokosraspel
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 90 g Kirschen, getrocknet, oder Rosinen (optional)
- ¼ TL Salz



Nüsse klein hacken und mit restlichen Zutaten vermischen. Auf ein Blech mit Backpapier streichen und bei 130C, 30-35min backen, dann 5min auf Umluft bis sie etwas braun werden. Abkühlen lassen, dann schneiden.

Hanf-Sauerkraut Knäcke mit Butter

Zutaten für ca. 40 Stück

- 150 g Buchweizenmehl o. Mandelmehl o. Dinkelmehl
- 120 g Karotten, in Stücken
- 250 g Sauerkraut aus der Dose, ausgedrückt
- 60 g Zwiebeln, halbiert
- 130 g Hanfsamen, geschält
- 40 g Leinsamen
- 30 g weißer Sesam
- 60 g Kräuteressig, ggf. etwas mehr
- ½ TL Salz oder Kräutergewürz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen (optional)



Karotten, Zwiebeln und Sauerkraut in einem starken Mixer sehr fein hacken, dann restliche Zutaten dazu geben, auf ein Blech mit Backpapier dünn 2-3mm ausrollen (Backpapier darüber legen und mit Nudelholz ausrollen) Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit es beim backen keine Blasen gibt.

Bei 180C Umluft, 20min mit Kochlöffel in der Türe backen, in Vierecke schneiden, dann in Dreiecke teilen, noch mal 7-10min Umluft weiterbacken, unter Beobachtung.

Süßkartoffel-Brownies

Zutaten für 1 Blech

- 600g gekochte, geschälte Süßkartoffeln
- 4 Eier
- 120 g Kokosöl
- 6 EL Honig o. Ahornsirup o. Kokosblütenzucker
- 4 Datteln, eingeweicht
- 2 Prise(n) Vanille
- 10 EL Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Kokosmehl o. Dinkelmehl
- 200g Schokolade 85%
- 200g Mandelmus o. Haselnussmus



Süßkartoffeln mit Schale im Wasser weich kochen, abkühlen, schälen und klein schneiden. In eine Schüssel geben. Kokosöl im Topf schmelzen und Datteln mit kochendem Wasser übergießen 10min einweichen. Schokolade über Wasserbad schmelzen. Dann alle Zutaten in die Schüssel zu den Süßkartoffeln geben. Mit dem Mixstab fein pürieren.

Option: Rohe Süßkartoffel geschält fein raspeln und dann mit dem Rest vermengen und als Brownie ausbacken.

Bei 180C, 30min backen, in Brownie Stücke schneiden wenn abgekühlt. Evt. mit dunkler 85% Schokolade glacieren.

Hafer-Cashew Riegel - Rezept

Zutaten für 21 Riegel

- 60 g Mandeln
- 60 g Cashewkerne
- 60 g Walnusshälften
- 50 g 85% dunkle Schokolade, in Stücken
- 150 g Aprikosen, ungeschwefelt, getrocknet
- 100 g Cranberrys, getrocknet, ungesüsst o. Rosinen
- 40 g Cashewmus, ungesüßt
- 30 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- 60 g Wasser
- 20 g Dinkelmehl Type 630
- 20 g Butter o. Nussöl
- 100 g Haferflocken, kernig



Nüsse klein hacken (oder im Mixer zerkleinern), Schokolade klein hacken, Aprikosen in kleine Stücke schneiden und dann alles mit den restlichen Zutaten vermischen.
Auf ein Blech mit Backpapier streichen und bei 180C, 20min backen. Abkühlen lassen, dann schneiden.