

Proteinriegel



ZUTATEN:

Für ca. 16 Stück

350g Magerquark
1 EL Honig
3 Eier
250g Haferflocken
3 Eier

3 Datteln
80g Nüsse (z.B. Haselnüsse)
30g gepuffter Quinoa (z.B. aus dem Bioladen)
1 EL Chia- und/ oder Leinsamen

ZUBEREITUNG:

1. Ofen vorheizen (180°C Ober-/ Unterhitze)
2. Quark & Honig in einer Schüssel verrühren
3. Eier hinzugeben und zu einer cremigen Masse verrühren
4. Die restlichen Zutaten nacheinander unter Rühren hinzugeben und alles gut miteinander vermengen
5. Backpapier einfetten und in eine Auflaufform geben
6. Die Masse darauf verteilen und mit einem Löffel festdrücken
7. Auflaufform für ca. 15min. in den Backofen
8. Auflaufform herausnehmen, die Masse in Riegel-Form schneiden und abkühlen lassen

FERTIG!

...es sei denn, man(n) oder frau mag es schokoladig 😊 dann...

1. Einen Topf zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser füllen
2. eine hitzebeständige Schüssel, die etwas größer ist als der Topf, auf diesen draufsetzen. Vorsicht: Es darf nur so viel Wasser in dem Topf sein, dass das Wasser nicht über den Rand laufen kann
3. 100g Backschokolade (ca. 2 Stk.) in die Schüssel legen und auf dem Herd erhitzen
4. Gelegentlich umrühren, bis sie geschmolzen ist
5. Die geschmolzene Schokolade mit einem Löffel auf den Riegeln verteilen und auskühlen lassen