

Herzhafter Power-Riegel

Amaranth, Cashew-Nüsse, Käse, Oliven – das Food Lab Münster hat für test-Leser einen ungewöhnlichen Snack entwickelt, der auf langen Touren Energie gibt.

Zutaten für 8 Riegel

- 2 Eier • 180 g Käse, etwa Gouda oder Cheddar • 120 g gepuffter Amaranth
- 100 g kernlose Oliven • 100 g frische Karotten • 80 g getrocknete Tomaten
- 60 g Cashew-Nüsse • 50 g Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinien-Kerne
- 30 g Honig • 2 TL frische Kräuter, zum Beispiel Basilikum, Rosmarin, Thymian

Pro Portion (zwei Riegel):

Fett: 42 g, Eiweiß: 31 g,

Kohlenhydrate: 39 g, Salz: 1,5 g

Energie: 2 738 Kilojoule/652 Kilokalorien



Zubereitung

Fertig gekaufte Getreideriegel schmecken meist sehr süß. Diese in etwa 30 Minuten zubereitete Variante mit Amaranth (siehe Tipp unten) ist eher herzhaft – ein prima Pausensnack, wenn auf Radtouren oder Wanderungen der Appetit auf Herzhaftes wächst.

Ofen und Form vorbereiten. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine flache rechteckige Back- oder Auflaufform, zum Beispiel 40 mal 30 mal 7 Zentimeter groß, mit Backpapier auslegen.

Zutaten zerkleinern. Oliven, getrocknete Tomaten und Kräuter hacken. Kerne im Mörser zerstoßen. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verschlagen. Käse und Karotten reiben.

Amaranth puffen. Wenn Sie keinen fertig gepufften Amaranth haben, können Sie die Körner selbst puffen: eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen, die Körner darin verteilen, vom Herd ziehen, umrühren, Deckel drauf, aufspringen lassen. Sie haben jetzt eine weiche Struktur.

Zutaten vermengen. Alle Zutaten sowie den gepufften Amaranth in die Ei-Masse geben. Erst mit einem Spatel, dann mit den Händen gut verkneten. Die Masse etwa 2 Zentimeter dick in die Backform streichen und anpressen.

Backen. Den Teig 15 Minuten goldbraun backen. Die Form aus dem Ofen holen und die Masse gleich mit dem Spatel zusammendrücken. Auskühlen lassen, in Riegel schneiden. In einer Dose halten sie auch an heißen Tagen einen Tag lang.

„Amaranth liefert viel Kalzium, Magnesium, Eisen, hochwertiges Eiweiß und ist glutenfrei.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept mit seinem Team entwickelt.



Tipp aus der Testküche

Amaranth probieren. Das „heilige Wunderkorn der Inka“ stammt ursprünglich aus Lateinamerika. Es zählt zu den Fuchsschwanzgewächsen und nicht zum Getreide, auch wenn es so verwendet wird. Amaranth schmeckt nussig. Es bietet mehr Kalzium, hochwertiges Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren als heimische Getreide.

FOTOS: A. PLEWINSKI, A. BUCK

Das Rezept zum Test

Infos über das Fahrrad,
das am besten zu Ihnen
passt, und einen Test von
Trekkingrädern finden
Sie ab Seite 58.

