

Müsli-Sahne-Riegel

-für ca. 20 Riegel-

100 g Butter, 200 g Honig
1/4 Liter süße Sahne
1 Essl. Zitronenschale
1 Essl. Orangenschale
250 g getrocknete Früchte (ungeschwefelt)
400 g gehackte Nüsse
50 g Leinsamen
150 g Haferflocken
100 g **Maltodextrin DE 6 HBK**
6 Vollkornoblaten (12,2 x 20,2 cm)

Die Butter mit dem Honig und der Sahne sowie der Zitronen -u. Orangenschale in einen Topf geben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Die getrockneten Früchte in sehr feine Würfel schneiden. Mit den Nüssen, den Leinsamen, Haferflocken und Maltodextrin unter die Honigsahne rühren und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend 3 eckige Vollkornoblaten auf ein Backblech legen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Mit den restlichen Vollkornoblaten abdecken. Ein Holzbrett darauf legen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Das Ganze im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen 20 - 25 Minuten backen. Herausnehmen, erkalten lassen. Riegel davon abschneiden und zum weiteren Verzehr bereitstellen.

Bei 20 Riegel pro Riegel etwa

Nährwerte:

kJ/kcal	771/ 183	Eiweiß g	2
KH g	25	Fett g	7

Bananen-Rosinen-Muffins

-für ca. 16 Stück-

100 g Sauerrahm
3 Bananen
150 g Rohrzucker. 1 Prise Salz
abger. Schale von 1 unbeh. Zitrone
80 g weiche Butter, 3 Eier
100 g Rosinen, 100 g Cornflakes
150 g Weizenvollkornmehl
100 g **Maltodextrin DE 6 HBK**

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Sauerrahm, geschälte und gewürfelte Bananen, die Hälfte des Zuckers, Salz und die Zitronenschale pürieren. Butter, Rest Zucker und Eier cremig rühren. Bananenmasse unterrühren. Das Mehl mit Backpulver und Maltodextrin, zerdrückten Cornflakes und den Rosinen mischen und unter die Ei-Bananenmasse rühren. Teig in Papier- oder Muffinsförmchen füllen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Minuten backen.

Bei 16 Stück pro Muffins etwa

Nährwerte:

kJ/kcal	940/224	Eiweiß g	5
KH g	36	Fett g	20



Rezepte

**Zur Anwendung mit
Maltodextrin DE 6 HBK
-Instantpulver-**

Maltodextrin DE 6 HBK ist leicht löslich, geschmacksneutral und süßt nicht. Es hat keine andickende oder quellende Wirkung und ist deshalb ideal für die Verwendung in Getränken, Cremes, Suppen, Saucen und pürierten Speisen.

100 g = 1580 kJ (378 kcal)

