

Süße Knabberereien aus Trockenfrüchten, Getreide, Nüssen und Schokolade



Mehr Power

Müsliriegel und Nüsse sind typische Knabberereien und Energiespender für sportliche Aktivitäten. Aus Trockenfrüchten, Nüssen, knusprigen Maisflocken (Corn flakes) und etwas Schokolade lässt sich allerdings auch schnell zuhause ein kleines Power-Vesper vorbereiten.

Meine zwei Tipps für Experimentierfreudige:



Hausgemachte Schoko-Maiskrossies mit Trockenfrüchten

In einer Metallschale klein geschnittene Trockenfrüchte, Nüsse, Cornflakes und Schokolade bei 30-35 (im Ofen oder über Wasserbad) zum Schmelzen bringen. Ist die Schokolade geschmolzen, alles vorsichtig verrühren und mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Langsam abkühlen lassen und Genießen.



Fruchtige „Nuss-Schoko-Quitten-Salami“

In einer Metallschale klein geschnittenes Quittenbrot, Nüsse und weiße Schokolade bei 30-35 (im Ofen oder über Wasserbad) zum Schmelzen bringen. Ist die Schokolade geschmolzen, alles vorsichtig verrühren und als längliche „Salami“ auf Backpapier setzen. Backpapier einrollen und Ende eindrehen. Langsam abkühlen lassen. Dann aus dem Backpapier wickeln und in Scheiben schneiden. In Cellophan aufbewahren.