



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Vegane Müsliriegel

März



### Zutaten

Für : 15 Stück

- 75 g Haselnüsse
- 2 EL Leinsamen
- 1 Zitrone
- 75 g Cranberrys
- 150 g Haferflocken
- 75 g Vollkorn-Dinkelmehl
- ½ TL Backpulver
- 150 g ungesüßtes Apfelkompott
- 60 ml ungesüßter Sojadrink
- 60 g Haselnussmus
- Fett (z.B. Rapsöl)  
und Paniermehl für die Form

### Zubereitung

- Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
- Eine Brownieform (25 x 20 cm) einfetten und mit Paniermehl bestäuben.
- Haselnüsse und Leinsamen im Hochleistungsmixer grob mahlen.
- Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
- Die Cranberrys grob hacken und mit Zitronenabrieb, Haferflocken, Mehl, den geriebenen Haselnüssen, Leinsamen und Backpulver vermischen.
- Apfelkompott, Sojadrink und Haselnussmus dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Teig in die Form füllen, glatt streichen und auf der mittleren Schiene des Backofens 25 Minuten backen.
- Dann herausnehmen, in 15 Riegel schneiden und abkühlen lassen.



Tipp: Statt Cranberrys können auch andere Trockenfrüchte wie Rosinen, Aprikosen oder Pflaumen verwendet werden.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



25 Min und  
25 Min im Ofen



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Barres énergétiques véganes

MARS



### Ingrédients

Pour : 15 pièces

- 75 g de noisettes
- 2 c. à s. de graines de lin
- 1 citron
- 75 g de cranberrys
- 150 g de flocons d'avoine
- 75 g de farine d'épeautre complète
- ½ c. à c. de levure chimique
- 150 g de compote de pommes non sucrée
- 60 ml de boisson au soja non sucré
- 60 g de purée de noisettes
- Graisse (p.ex. huile de colza) et chapelure pour le moule à Brownie

### Préparation

- Préchauffer le four à 170 °C chaleur tournante.
- Graisser un moule à brownie (25 x 20 cm) et le saupoudrer de chapelure.
- Broyer grossièrement les noisettes et les graines de lin à l'aide d'un mélangeur.
- Laver et sécher le citron et râper finement son écorce.
- Hacher grossièrement les cranberrys et les mélanger avec le zeste de citron râpé, les flocons d'avoine, la farine, les noisettes et les graines de lin concassées et la levure chimique.
- Ajouter la compote de pommes, la boisson de soja et la purée de noisettes et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Mettre la pâte dans le moule, lisser et faire cuire au milieu du four pendant 25 minutes.
- Ensuite, le sortir, le couper en 15 barres et le laisser refroidir.



Conseil : À la place des cranberrys, on peut aussi utiliser d'autres fruits secs tels que les raisins secs, les abricots ou les prunes.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



25 min et  
25 min au four

