



Tilsiter-Powerriegel mit Cranberries

Menge ca. 10 Riegel
Zeit: 25-35 Minuten

Zutaten:

200 g Tilsiter Extra
180 g Haferflocken, grob
5 EL getrocknete Cranberries
5 EL Mandeln, ganz
20 g frische Petersilie
1 Abrieb von einer Zitrone
1 EL Chiasamen
2 Eier

Zubereitung:

1. Die Rinde vom Tilsiter Extra entfernen, Käse grob raffeln. Zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben.
2. Cranberries und Mandeln grob hacken, dazugeben.
3. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und beimengen.
4. Zitronenabrieb, Chiasamen und Eier ebenfalls dazugeben. Alles gut miteinander verkneten.
5. Masse in eine Silikonform für Riegel füllen. Alternativ die Masse circa 1-2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Heissluft für 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Wer die Riegel eher etwas knuspriger mag, verlängert einfach die Backzeit.
6. Gebackene Riegel auskühlen lassen und als Energielieferant für unterwegs einpacken. In einer Dose mehrere Tage haltbar.

Tipp:

Wer's gerne würzig mag, kann die Masse vor dem Backen mit getrockneten Chiliflocken verfeinern.