Berg / Berg
Energieriegel vegan

Extrait du livre

Energieriegel vegan
de Berg / Berg
Éditeur : Stocker Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18266

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

ERNTEKORB HERBSTLICHER RIEGEL MIT KÜRBIS UND KASTANIEN

Im Herbst wird die Haselnuss-, Kastanien- und Kürbis-Ernte gefeiert. Dann freuen wir uns, Nüsse, die vielerorts lange Zeit ein Grundnahrungsmittel der Bauern waren, als Zutat für unsere Riegel wiederzuentdecken. Dieser energiereiche Riegel passt sehr gut zu Rohkost oder einigen Apfelstücken als Mittags- oder Nachmittags-Snack. Das intensive Aroma der Kastanien in Kombination mit den Nüssen und dem runden Geschmack des Kürbisses macht ihn zum authentischen, fast nostalgischen Geschmackserlebnis.

Für 1 geformten Riegel • Wartezeit: 1 Nacht im Kühlschrank • Zubereitung: 10 Min. • Backzeit: 30 Min.

ZUTATEN

40 g Haselnüsse und/oder Walnüsse • 60 g Buchweizen (oder Buchweizenmehl) • 40 g Kastanienmehl
200 g Kürbis • 100 g gedämpfte Kastanien (vakuumverpackt)

ZUBEREITUNG

- Haselnüsse und Buchweizen mahlen. In eine Schüssel geben. Das Kastanienmehl dazugeben. Mischen.
- Den Kürbis raspeln. In die Schüssel dazugeben. Mischen. Die Kastanien sehr fein hacken. Zugeben. Mit einem Löffel verrühren.
- Die Masse etwa 2 cm dick in eine rechteckige Form streichen. Mit einem Löffel oder einer Palette gleichmäßig verteilen.
- 30 Minuten dämpfen.
- Abkühlen lassen. Für eine Nacht in den Kühlschrank geben.

AUFBEWAHRUNG: Der Riegel ist in seiner Form im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

TRANSPORT: Der geformte Riegel kann in kleine Würfel oder kleine Riegel geschnitten werden, die zum Mitnehmen in eine gut verschließbare Box oder in eine Tüte verpackt werden können.

Leseprobe von C. Berg / Ch. Berg, „Energieriegel vegan“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Berg / Berg

Energieriegel vegan

Grüne Proteine für mehr Kraft und Ausdauer

72 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr