

Berg / Berg Energieriegel vegan

Leseprobe

[Energieriegel vegan](#)

von [Berg / Berg](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18266>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALTSVERZEICHNIS



VORAB EIN BISSCHEN TECHNIK

- TIPP: Getreidekörner rösten zur Entfaltung des Aromas 8
- TIPP: Verwendung eines Dessertrings für im Ofen gebackene Riegel 8
- Schritt für Schritt: Zubereitung eines Energieriegels ohne Backen 9

RIEGEL MIT TROCKENFRÜCHTEN UND NÜSSEN

- Feigenbrot mit Mandeln 12
- Energiebonbons 14
- Limettenriegel mit Ingwer 16
- Mürber Riegel mit Rosinen und Tamarinde 18
- Belebender Riegel mit Kaffee und Pflaumen 20
- Yoga-Snack mit Kokos und Spirulina 22
- Regenerationsriegel 24
- Riegel mit feinem Überzug 25
- Studentenfutter-Riegel mit Popcorn und Nüssen 26
- Die Energie des Radfahrers 28

KLEINE EIWEISS- MAHLZEITEN FÜR UNTERWEGS

- Kleiner Rote-Linsen-Snack 32
- Proteinriegel mit Buchweizen 34

• Knusprige Leinsamenkekse.....	36
• Picknick-Riegel mit roten Bohnen.....	38
• Pikanter Genuss mit Miso und Puffreis.....	40
• Schlankheitsriegel mit Quinoa.....	42
• Gedämpfter Reisriegel.....	44
• Frühstücksriegel mit Früchten.....	46

VOLLWERT- NASCHEREIEN - GETREIDE-RIEGEL

• Selbst gemachtes Müsli.....	50
• Selbst gemachtes Knuspermüsli.....	51
• Knuspermüsli für unterwegs mit Aprikosen und Banane.....	52
• Banane-Cashew-Carob-Bällchen.....	54
• Kleiner Mais-Snack mit Orangenblütenaroma.....	56
• Schokoladiger Energieschub.....	58
• Erntekorb – Herbstlicher Riegel mit Kürbis und Kastanien.....	60
• Vital-Riegel.....	61
• Mandel-Powerriegel mit Birne.....	62
• Anti-Heißhunger-Riegel mit Müsli und Ölsaaten.....	64
• Kinderei – Crêperiegel mit Bananengeschmack.....	66
• Schokolade-Medaille.....	68
• Reiswaffeln mit Schokolade-Überzug.....	70
• Zartschmelzender Riegel mit Mandelmus.....	72



Berg / Berg

[Energieriegel vegan](#)

Grüne Proteine für mehr Kraft und Ausdauer

72 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de