

Für 1 Backblech

Vor- und Zubereitung: 60 Min.

Zutaten:

100 g Rheintaler Ribelmais AOP fein
3 dl Wasser
½ TL Salz
1 TL Koch-oder Bratbutter
100 g Mandeln
100 g Baumnüsse
100 g Haselnüsse
100 g Preiselbeeren oder Cranberries
100 g getrocknete saure Aprikosen
50 g Leinsamen
200 g Haferflocken
4-6 EL (60 g -90 g) Honig
1 Zitrone abgeriebene Schale und Saft

Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen und Ribel einrühren. Zugedeckt auf kleinster Stufe 15 Min. ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und ein wenig auskühlen lassen.
2. Ungefähr $\frac{3}{4}$ eines grossen Backbleches mit Kochbutter oder Bratbutter gut einfetten.
3. Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cranberries und saure Aprikosen grob hacken und in eine Schüssel geben, Leinsamen und Haferflocken dazumischen.
4. Den noch warmen Ribel, den Honig, die Zitronenschale und Zitronensaft begeben und von Hand zu einer homogenen Masse kneten.
5. Mit einem nassen Gummischaber, Teighorn oder nassen Händen regelmässig dick auf den eingefetteten Teil des Backbleches drücken. Nach Wunsch $\frac{3}{4}$ bis 1 cm dick.



6. Backen im auf 160C° vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten, je nach Dicke und gewünschter Bräunung etwas mehr oder weniger lang.
7. 10 Min. auskühlen lassen, dann mit einem Spatel vom Blech lösen und noch warm in Stücke schneiden.

Tipp:

Die Sportriegel nach dem Auskühlen mit geschmolzener Crémant Schokolade (50% -64% Kakaoanteil) anstreichen.

Die Riegel sind ca. 2 Wochen in einer Blechdose haltbar.