

SAUERTEIG-MÜSLI-RIEGEL

mit BÖCKER Sauerteig Starter Roggen



einfach



Backzeit: ca. 25 – 30 Minuten

Gesamtzeit: ca. 18,5 Std.

Zubereitung

1. Für den Sauerteigansatz **BÖCKER Sauerteig Starter Roggen** zerkrümeln, mit Weizenmehl und warmem Wasser verrühren und bei 22 – 26 °C für ca. 14 – 18 Stunden reifen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen und etwas einfetten.
3. Kernige und gemahlene Haferflocken mit den Mandeln und den Kürbis- oder Sonnenblumenkerne vermengen. Vanille, Sauerteigansatz aus dem ersten Schritt und Honig verrühren. Anschließend alles miteinander vermischen und die pürierte Banane, die getrockneten Früchte sowie den Zimt und das Salz unterheben.
4. Teig in die Backform geben und 25 – 30 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind.
5. Auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Zutaten

Für den Sauerteigansatz:

- 250 g **BÖCKER Sauerteig Starter Roggen**
- 125 g Weizenmehl Typ 405
- 125 g warmes Wasser

Für den Riegelteig:

- 160 g kernige Haferflocken
- 80 g Haferflocken, gemahlen
- 150 g Mandeln, gehackt
- 100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 2 TL Vanilleextrakt
- 160 g Honig
- 1 Banane
- 150 g getrocknete Blaubeeren oder Cranberrys
- 120 g getrocknete Datteln
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Meersalz



Jetzt Bestellen!

Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

