

GESUNDE

RIEGEL



Betty Bossi

Riegelform

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die neue Riegelform entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Riegelform von Betty Bossi wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir wieder spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Backen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



Die Riegelform (2er-Set, Art.-Nr. 24981) eignet sich zur Herstellung von Riegeln. Material: Silikon. Farbe: Grün. Temperaturbeständigkeit: 0 bis 220 Grad. Masse (L x B x H): 22 x 17 x 1,5 cm. Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

INHALT

Morgenpower	4
Happy Day	6
Knusperriegel	8
Studentenriegel	10
Exotic-Power	12
Schoggi-Wölkli	14
Sesamriegel	16

Gebrauchsanleitung



Masse in die Formen verteilen, mithilfe eines nassen Löffelrückens glatt streichen und andrücken.

Tipps und Tricks

- Die in den Rezepten verwendeten Dörrfrüchte lassen sich durch andere Dörrfrüchte ersetzen.
- Statt Ahornsirup Birnendicksaft (Birnel) verwenden.
- Für ein perfektes Ergebnis ist es wichtig, dass die Masse gut in die Form gedrückt wird.
- Gebackene, ausgekühlte Riegel mit geschmolzener Kuchenglasur gitterartig verzieren.

Gut verpackte Riegel für unterwegs

- Riegel in einer kleinen Dose mit Deckel – z. B. Betty Bossi Riegelbox «to go» verpacken.
- Backpapier oder zum Beispiel Betty Bossi Trennfolie zwischen die Riegel legen, damit diese nicht zusammenkleben.

Haltbarkeit

- In Klarsichtfolie eingepackt ca. 3 Tage.
- In einer Aufbewahrungsbox oder Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.
- Im Tiefkühler 2 Monate.

Morgenpower

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Ergibt 16 Stück

50 g Butter

60 g Aprikosenkonfitüre

50 g gemahlener Rohrzucker

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
nur ausgekratzte Samen

100 g 5-Korn-Flocken

140 g gemahlene geschälte Mandeln

60 g Sonnenblumenkerne

60 g Dörraprikosen, in Würfeli

1. Butter mit allen Zutaten bis und mit Vanillesamen in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

2. Flocken und alle restlichen Zutaten beigegeben, gut mischen, in die Formen verteilen, andrücken.

3. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 143 kcal, F 9 g, Kh 12 g, E 4 g



Happy Day

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Ergibt 16 Stück

50 g Butter
1 dl Ahornsirup
50 g Zucker
1 TL Zimt

140 g Vollkorn-Haferflocken fein
25 g Weizenkleie
80 g Haselnüsse, grob gehackt
60 g getrocknete Kirschen
(z. B. Bing Cherries, Fine Food),
fein gehackt

1. Butter mit allen Zutaten bis und mit Zimt in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

2. Haferflocken und alle restlichen Zutaten begeben, gut mischen, in die Formen verteilen, andrücken.

3. **Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 134 kcal, F 6g, Kh 16g, E 2g



Knusperriegel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 16 Stück

40 g Butter

150 g gezuckerte Kondensmilch

100 g Dinkelflocken

20 g ungesüsste Hafermüssli
(gepuffter Hafer)

50 g Kokosraspel

80 g Schokoladewürfeli (backfest)

1. Butter und Kondensmilch in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

2. Dinkelflocken, Hafermüssli und Kokosraspel begeben, gut mischen. Die Hälfte der Schokoladewürfeli daruntertermischen, in die Formen verteilen. Restliche Schokoladewürfeli darüberstreuen, andrücken.

3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 102 kcal, F 6g, Kh 9g, E 2g



Studentenriegel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Ergibt 16 Stück

70 g Butter

100 g flüssiger Honig

70 g gemahlener Rohrzucker

1 TL Birnbrotgewürz

210 g Vollkorn-Haferflocken extrazart

210 g Studentenfutter

1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale

1. Butter mit allen Zutaten bis und mit Birnbrotgewürz in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

2. Haferflocken und Studentenfutter im Cutter grob mahlen, begeben, gut mischen. Zitronenschale daruntermischen, in die Formen verteilen, andrücken.

3. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 177 kcal, F 8g, Kh 23g, E 3g



Exotic-Power

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Ergibt 16 Stück

80 g Butter

1 dl Ahornsirup

50 g Zucker

140 g Cornflakes

100 g ungesalzene geschälte Pistazien

40 g getrocknete Mango, fein gehackt

1 Banane, fein gehackt

1. Butter mit Ahornsirup und Zucker in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

2. Cornflakes und Pistazien im Cutter grob mahlen, begeben, gut mischen. Mango und Banane daruntermischen, in die Formen verteilen, andrücken.

3. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Tipp: Gebackene, ausgekühlte Riegel mit geschmolzener Kuchenglasur gitterartig verzieren.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 139kcal, F 7g, Kh 17g, E 2g



Schoggi-Wölkli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 45 Min.

Ergibt 16 Stück

240 g dunkle Couverture-Drops
Wasser, siedend

40 g Rice Krispies (z. B. Kellogg's)
70 g Mandelstifte
60 g Datteln, grob gehackt

1. Couverture in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Couverture schmelzen, glatt rühren.

2. Rice Krispies, Mandeln und Datteln begeben, gut mischen, in die Formen verteilen, andrücken. Riegel zugedeckt im Kühlschrank ca. 45 Min. fest werden lassen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Tipp: Statt Couverture dunkle Schokolade, fein gehackt, verwenden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 117 kcal, F 6g, Kh 14g, E 2g



Sesamriegel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 16 Stück

1 EL Sonnenblumenöl

60 g flüssiger Honig

60 g Zucker

250 g Sesam

50 g Sonnenblumenkerne

30 g schwarzer Sesam

1. Öl mit Honig und Zucker in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.
2. Sesam und alle restlichen Zutaten begeben, gut mischen, in die Formen verteilen, andrücken.
3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Tipp: Statt schwarzen Sesam Mohn verwenden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 157 kcal, F 11 g, Kh 11 g, E 5 g

