

SAUERTEIG-MÜSLI-RIEGEL

mit **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio**

Zutaten (für 20 Stück):

60 g BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio	160 g Honig
125 g Weizenmehl Typ 405	1 Banane, püriert
125 g warmes Wasser	150 g getrocknete Blaubeeren oder Cranberrys
160 g kernige Haferflocken	120 g getrocknete Datteln
80 g Haferflocken, gemahlen	1 TL Zimt
150 g Mandeln, gehackt	1/2 TL Meersalz
100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne	
2 TL Vanilleextrakt	

Außerdem: Backform (ca. 20 x 30 cm)

Backzeit/-temperatur: 25 – 30 Minuten/ 180 °C Ober-/Unterhitze

ZUBEREITUNG

Zubereitung:

1. Den **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio** zerkrümeln, mit Weizenmehl und warmem Wasser verrühren und bei 22-26 °C 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.

Wir wünschen guten Appetit!