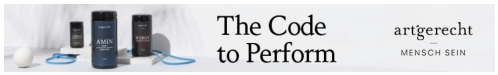


Energie für unterwegs: der Pistazien-Cranberry-Riegel

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**20**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

- 50g Butter
- 100g Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 100g Cranberries gehackt
- 100g Pistazien gehackt
- 200g 5-Korn-Flocken
- 30g Sesam



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 175°C Ober/Unterhitze aufheizen. Die Butter mit dem Honig und dem Zitronensaft im Topf schmelzen. Das Lebkuchengewürz dazugeben (durch die geringe Dosierung passt es geschmacklich auch im Sommer). Den Topf vom Herd nehmen und alle Zutaten unterrühren.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Wer exakt gerade Kanten möchte, baut am besten aus Alufolie einen Rahmen. Ein zweites Backpapier auf die Masse legen und nun mit den Händen alles gut festdrücken, ggf. ein Nudelholz verwenden.

Das obere Backpapier entfernen und die Masse für 15 Minuten backen bis sie eine goldbraune Farbe hat. Anschließend alles gut abkühlen lassen und die Riegel in gewünschter Größe zuschneiden.

Da die Platte beim Schneiden leicht bricht, verwende ich ein kleines Küchenmesser mit Wellenschliff und "säge" die Stücke vorsichtig mit vielen kleinen Bewegungen und wenig Druck. Wer keinen Wert auf die Optik legt, kann auch die Stücke einfach herausbrechen - geschmacklich verändern sie sich dadurch nicht.

Die Riegel halten sich am besten in einer luftdichten Dose, ggf. Streifen aus dem Backpapier schneiden und zwischen die Riegel legen, damit sie nicht zusammenkleben. In das Backpapier können die Riegel auch eingepackt werden, um sie auf dem Rad mitzunehmen.

© 2026 TIME2TRI GmbH