



**NATURPARK SCHWARZWALD**  
**MITTE/NORD**

## Müsliriegel

Wer Fertigprodukte vermeiden will, aber trotzdem nicht auf den Energieriegel verzichten will, findet hier ein Rezept wie auch diese selbst, nach individuellen Wünschen hergestellt werden können. Man kann sie als ganze Mahlzeit genießen oder auch als Snack für zwischendurch.

Das Basis-Rezept:

1 Tasse Haferflocken

1 Tasse Mehl

1 Tasse gemahlene Nüsse/Mandeln

1 geriebener Apfel

1 pürierte Banane

1 Tasse grob gehackte regionale Trockenfrüchte

1/2 Tasse (flüssigen) Honig

Alles gut miteinander vermengen und anschließend auf Backpapier auf einem Backblech verteilen. Anschließend für 50 min. bei 150 °C in den Ofen geben, damit die Masse trocknen kann. Nach dem Backen noch warm in Stücke schneiden (Größe kann an Essensplanung angepasst werden). Anschließend auskühlen lassen.

*Quellenhinweis: Das Rezept wurde in Anlehnung an den Wanderblog „LittleRedHikingRucksack“ zusammengestellt und erstellt.*



**NATURPARK SCHWARZWALD**  
**MITTE/NORD**

## Energiebälle

Energiebälle sind Müsliriegel ähnliche mundgerechte Happen, welche bei einer mehrtätigen Wanderung wertvolle Energie liefern. Dadurch dass diese nicht gebacken werden, ist eine schnelle und unkomplizierte Alternative zum klassischen Müsliriegel.

Das Basis-Rezept:

1/2 Tasse Nüsse/Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, etc...)

1/2 Tasse Haferflocken (möglichst fein)

1 Tasse heimische Trockenfrüchte (z. B. getrocknete Aprikosen, Rosinen etc...)

Wer möchte: 1 EL Honig o. ä. zum Süßen

Die Zutaten zerkleinern/zerhacken, am besten mit einer Küchenmaschine. Anschließend 15 min im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend die Menge zu kleinen Kügelchen Formen. Wenn die Hände etwas angefeuchtet sind, geht es einfacher.

### Anpassungen:

Sollte der „Teig“ zu klebrig sein, können noch ein paar Haferflocken rein gearbeitet werden. Sollte es hingegen zu trocken sein, kann ein kleiner Schuss Wasser helfen. Bei der Konsetenz hängt es auch immer davon ab, welche Trockenfrüchte verwendet werden und ob dieses „soft“ oder „ganz getrocknet“ sind.

*Quellenhinweis: Das Rezept wurde in Anlehnung an den Wanderblog „LittleRedHikingRucksack“ zusammengestellt und erstellt.*



**NATURPARK SCHWARZWALD**  
**MITTE/NORD**

### **Tomaten-Parmesan-Bällchen**

Wer es eher salziger mag zwischendurch, findet hier eine herzhaftere Anpassung der Energiebälle.

Nach Verfügbarkeit und individuellem Geschmack können die Gewürze und Kerne angepasst werden.

#### **Für 10-15 Stück:**

60g getrocknete Tomaten (trocken, nicht aus dem Öl)

20g Haferflocken

20g geriebener Parmesan

10g Sonnenblumenkerne

20g Walnüsse

1 EL Tomatenmark

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Oregano

Die Zubereitung erfolgt gleich wie bei den Energiebällen.

*Quellenhinweis: Das Rezept wurde in Anlehnung an den Wanderblog „LittleRedHikingRucksack“ zusammengefasst und erstellt.*



**NATURPARK SCHWARZWALD**  
**MITTE/NORD**

### **Cold Soaking**

100 g Instant Nudeln

2 EL Tomatensuppenpulver

3 EL getrocknete Tomaten

2 El geröstete Sonnenblumenkerne

3 EL Käsegranulat

1 TL getrocknetes Basilikum

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Zwiebelgranulat

½ TL Salz

Die ganze Masse mit ca. 300 ml Wasser ansetzen. Sowohl für den Geschmack, als auch für wichtige Nährstoffe, kann zusätzlich ein Esslöffel Olivenöl nach dem zubereiten dazugegeben werden.

*Quellenhinweis: Das Rezept wurde in Anlehnung an den Wanderblog „LittleRedHikingRucksack“ zusammengefasst und erstellt.*