

pampered|chef

Snackbar-Hersteller

Rezepte





## Inhalt

Gebackene Müsliriegel .....	3
Müsliriegel ohne Backen.....	4
Milch- und Müsliriegel .....	5
Hausgemachte Schokoriegel.....	6
Knusprige Nussriegel .....	7
Dattleriegel ohne Backen.....	8
Erdbeer-Frozen-Joghurt-Riegel.....	9



## Gebackene Müsliriegel

Diese knusprigen, süßen Müsliriegel machen zu jeder Tageszeit satt. Ändern Sie die Add-Ins, um Ihre eigenen Bars zu erstellen.

Ausbeute: 12 Balken • **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten • **Gesamtzeit:** 40 Minuten

### Du brauchst

1½ Tassen (375 ml) altmodische Haferflocken ½ Teelöffel (2 ml) Natron ¼ Tasse (60 ml) Agavennektar oder Honig 3 EL (45 ml) brauner Zucker 2 EL (30 ml) Öl oder geschmolzene Butter 1 Tasse (250 ml )  
Add-Ins insgesamt: gehackte Nüsse, getrocknete Früchte, Schokoladenstückchen, zerstoßene Brezeln, zerstoßenes Getreide und/oder gesüßte Kokosflocken

### Kochs Tipp

Fertige Müsliriegel kannst du im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur lagern.

### Richtungen

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Kombinieren Sie Haferflocken, Natron und Zusätze. Fügen Sie das Öl, den Honig und den braunen Zucker hinzu und mischen Sie alles gut.
3. Verwenden Sie die **große Schaufel** , um die Mischung in die Vertiefungen des **Snackbar-Zubereiters zu füllen** , und drücken Sie sie mit dem **Mini-Nylon-Servierspatel nach unten**.
4. 14–16 Minuten backen oder bis die Haferflocken zu bräunen beginnen.
5. Nehmen Sie den Snackbar-Maker aus dem Ofen und legen Sie ihn auf ein Kühlregal. 5 Minuten auf einem Kühlregal abkühlen lassen. Mit dem Deckel abdecken und 15 Minuten im Gefrierschrank oder bis zum Festwerden im Kühlschrank kalt stellen.



## Müsliriegel ohne Backen

Diese knusprigen Müsliriegel sind einfach zuzubereiten und somit der perfekte Snack zum Mitnehmen.

Ausbeute: 12 Balken • **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten • **Gesamtzeit:** 20 Minuten

### Du brauchst

---

1½ Tassen (375 ml) altmodische Haferflocken ¼ Tasse (60 ml) roher Agavennektar oder Honig 1 EL (45 ml) brauner Zucker 1 EL (30 ml) Öl oder geschmolzene Butter 1 Tasse (250 ml)  
Gesamtzusätze: gehackt Nüsse, getrocknete Früchte, Schokoladenstückchen, zerstoßene Brezeln, zerstoßenes Getreide und/oder gesüßte Kokosflocken

### Kochs Tipp

---

Fertige Müsliriegel kannst du im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur lagern.

### Richtungen

---

1. Erhitzen Sie die **30-cm-Antihaftpflanne** 3–5 Minuten lang bei mittlerer Hitze. Rösten Sie die Haferflocken (und Nüsse, falls verwendet) etwa 4–6 Minuten lang oder bis sie gebräunt sind und duften.
2. Haferflocken und Nüsse aus der Pfanne nehmen und in eine Rührschüssel geben. Fügen Sie die verbleibenden Add-Ins hinzu.
3. Den braunen Zucker, den Honig und das Öl in einer kleinen Mikrowelle erhitzen mikrowelleneignete Schüssel auf HIGH etwa 1 Minute lang oder bis es sprudelt. Gießen Sie die Honigmischung über die Hafermischung; gut mischen.
4. Verwenden Sie die **große Schaufel**, um die Mischung in die Vertiefungen des **Snackbar-Zubereiters zu füllen**. Drücken Sie mit dem **Mini-Nylon-Servierspatel nach unten**. Kühlen Sie das Tablett etwa 10 Minuten lang im Gefrierschrank oder im Kühlschrank, bis es fest ist.

# Milch- und Müsliriegel

Diese Riegel sind das perfekte Frühstück zum Mitnehmen oder ein Snack für unterwegs.

Ausbeute: 12 Balken • **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten  
• **Gesamtzeit:** 20 Minuten

Du brauchst

---

2¼ Tassen (560 ml) Cheerios™ (nicht zerkleinert) Esslöffel (30 ml) cremige Nussbutter  
2 ¼ Tasse (50 ml) Honig oder Agave ½ Tasse (125 ml) gefriergetrocknete Erdbeeren ½ Tasse (125 ml) Joghurtchips oder weiße Schokoladenstückchen

Richtungen

---

1. Kombinieren Sie das Müsli und die Erdbeeren in einer großen Rührschüssel.
2. Mikrowellen Sie die Nussbutter und den Honig in einer kleinen mikrowelleneigneten Schüssel auf HIGH für etwa 1 Minute oder bis sie Blasen wirft. Über die Müslimischung gießen und gut vermischen.
3. Verwenden Sie die **große Schaufel**, um die Mischung in die Vertiefungen des **Snackbar-Zubereiters zu füllen**, und drücken Sie sie mit dem **Mini-Nylon-Servierspatel nach unten**. Kühlen Sie das Tablett etwa 10 Minuten lang im Gefrierschrank oder im Kühlschrank, bis es fest ist.
4. Die Joghurtchips in einer mikrowelleneigneten Schüssel erhitzen, bis sie geschmolzen sind, und über die Riegel träufeln. Lassen Sie die Riegel im Kühlschrank oder auf der Theke fest werden.





## Hausgemachte Schokoriegel

Ihre Schokoriegel, Ihr Weg. Wählen Sie Ihre Lieblingsbeläge und -füllungen und stellen Sie diese anpassbare Leckerei so her, wie Sie möchten.

Ausbeute: 12 Balken • **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten • **Gesamtzeit:** 20 Minuten

### Du brauchst

---

2½ Tassen (625 ml) halbsüße oder dunkle Schokoladenstückchen

- 1 TL (5 ml) Kokosöl Zugaben:  
getrocknete Preiselbeeren, Bananenchips, gehackte Nüsse, Brezelquadrate, geröstete Kokosnuss, Streusel usw.

### Richtungen

---

1. Erhitzen Sie die Häppchen und das Öl in einem 3-Tassen-Gefäß (750 ml) **Silikon-Vorbereitungsschale** für 2–3 Minuten oder bis sie glatt ist.
2. Legen Sie eine gleichmäßige Schicht der Zusatzstoffe in den Boden der Vertiefungen des **Snack Bar Maker**. Die Schokolade darüber gießen und mit dem **Mini Mix 'N Scraper®** glatt streichen.
3. Kühlen Sie das Tablett etwa 15 Minuten lang im Gefrierschrank, oder im Kühlschrank bis zum Festwerden.



## Knusprige Nussriegel

Diese rein natürlichen Energieriegel halten Sie auf Trab.

Schnappen Sie sich einen zum Frühstück oder für einen Mittagssnack.

Ausbeute: 12 Balken  $\checkmark$  **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten  $\checkmark$  **Gesamtzeit:** 45 Minuten

### Du brauchst

---

1 Tasse (250 ml) rohe Mandeln  $\frac{1}{4}$   
Tasse (50 ml) rohe Cashewnüsse  $\frac{1}{4}$   
Tasse (50 ml) Sonnenblumenkerne  $\frac{1}{2}$  Tasse  
(125 ml) Puffreis Müsli 6 1  
EL (90 ml) Agavendicksaft oder Honig EL (5  
ml) gemahlener Zimt

### Richtungen

---

1. Backofen auf 160 °C vorheizen.
2. Mandeln und Cashewkerne mit grob hacken  
**Lebensmittelzerhacker.** Kombinieren Sie die Nüsse und die restlichen Zutaten in einer großen Rührschüssel.
3. Übertragen Sie die Mischung in die Vertiefungen des **Snack-Riegels Maker** und drücken Sie mit dem **Mini-Nylon-Servierspatel nach unten**. 18–20 Minuten backen oder bis die Riegel leicht gebräunt sind.
4. Nehmen Sie den SnackBar-Maker aus dem Ofen, um a  
Kühlregal. 5 Minuten auf einem Kühlregal abkühlen lassen, mit dem Deckel abdecken und 15 Minuten im Gefrierschrank oder im Kühlschrank kühlen, bis sie fest sind.



## Dattelriegel ohne Backen

Diese Dattelriegel sind ein leckerer Snack nach dem Training. Und da sie aus rein natürlichen Zutaten hergestellt werden, werden Sie sich großartig fühlen, wenn Sie sie essen!

Ausbeute: 12 Balken • **Vorbereitungszeit:** 20 Minuten • **Gesamtzeit:** 1 Stunde 20 Minuten

### Du brauchst

- 16 oz. (450 g) entsteinte Datteln
- Tassen (750 ml) Wasser
- 3 Tasse (75 ml) Tasse rohe Mandeln
- 1/3 (75 ml) Tasse rohe Cashewnüsse
- 1/3 1/3 (75 ml) Kokosmehl

### Richtungen

1. Kombinieren Sie die Datteln und das Wasser im **Large Micro-Cooker®** und in der Mikrowelle, bedeckt, auf HIGH für 4–6 Minuten. Aus der Mikrowelle nehmen und gut abtropfen lassen. Decken Sie die Datteln ab und lassen Sie sie 10 Minuten lang abkühlen.
2. Hacken Sie die Mandeln und Cashewnüsse mit dem **Food Chopper**.
3. Geben Sie die gekochten Datteln in die **manuelle Küchenmaschine** und verarbeiten Sie 1 Tasse (250 ml) auf einmal, bis sie eine Paste bilden.
4. Datteln, Mandeln, Cashewnüsse und Kokosmehl in einer großen Rührschüssel mischen und verrühren.
5. Verwenden Sie einen knappen **großen Löffel**, um die Mischung in die Vertiefungen des **Snackbar-Makers zu drücken**. Zugedeckt 1 Stunde im Gefrierschrank oder mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.





# Erdbeer-Frozen-Joghurt-Riegel

Diese Joghurtriegel machen ein frisches und gesundes Frühstück.

Ausbeute: 12 Balken • Vorbereitungszeit: 5 Minuten • Gesamtzeit: 1 Stunde 5 Minuten

## Du brauchst

3–4 frische Erdbeeren (ca. 60 g) 2¼ Tassen (560 ml) griechischer Joghurt 1–2 TL (5–10 ml) Honig oder Agave

## Richtungen

1. Geben Sie die Erdbeeren in die **manuelle Küchenmaschine** und verarbeiten Sie sie, bis sie fein gehackt sind.
2. Entfernen Sie vorsichtig die Klinge. Fügen Sie den Joghurt und den Honig hinzu; mischen, um zu kombinieren.
3. Verwenden Sie die **kleine Schaufel**, um die Mischung in die Vertiefungen des **Snackbar-Makers zu füllen**, und drücken Sie sie mit dem **Mini-Nylon-Servierspatel nach unten**.
4. Abdecken und 1 Stunde oder über Nacht im Gefrierschrank kühlen. Nehmen Sie die Riegel aus dem Tablett und lagern Sie sie im Gefrierschrank.