

Bäuerinnen und Landfrauen am Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte 2019



CONCOURS SUISSE
DES PRODUITS DU TERROIR

SCHWEIZER WETTBEWERB
DER REGIONALPRODUKTE

CONCORSO SVIZZERO
DEI PRODOTTI REGIONALI

Quinoa-Energie-Riegel

- Saison: Ganzes Jahr • Ergibt 14–20 Stück, je nach Grösse der Riegel
- Zubereitungszeit: 30 Minuten • Backzeit: 30 Minuten
- Haltbarkeit: Riegel, lagenweise durch Backpapier getrennt, in einer Dose kühl und trocken ca. 1 Woche.

100 g Quinoa IP-Suisse

2 dl Wasser

75 g Vollkorn-Haferflockli, fein

75 g Aprikosen, getrocknet

75 g Sultaninen hell,
getrocknet

50 g Baumnusskerne,
gehackt

50 g Kürbiskerne, gehackt

3 EL Honig, flüssig

3 EL Holunderblütensirup

30 g Butter, weich

2 Eiweiss, verquirlt

Körner kalt waschen und im Wasser 15 Minuten kochen lassen.
Danach 5 Minuten quellen lassen.

Ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze leicht rösten.

In kleine Würfel schneiden.

Baumnusskerne und Kürbiskerne ohne Fettzugabe leicht rösten.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Honig, Holunderblütensirup und Butter begeben, mischen.

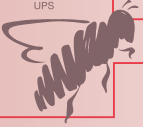
Begeben, gut mischen.

Masse rechteckig auf ein mit Backpapier belegten Blech verteilen.
Gut andrücken, ca. 1 cm dick. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen
30–40 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Riegel schneiden.



Für weitere gluschtige Rezepte:
www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/

www.ipsuisse.ch



Paysannes et femmes rurales au Concours Suisse des produits du terroir 2019



SCHWEIZER WETTBEWERB
DER REGIONALPRODUKTE

CONCOURS SUISSE
DES PRODUITS DU TERROIR

CONCORSO SVIZZERO
DEI PRODOTTI REGIONALI

Barres énergétiques au Quinoa

- Saison : toute l'année • 14 à 20 barres selon la grandeur
- Temps de préparation : 30 minutes • Temps de cuisson : 30 minutes
- Conservation : env. 1 semaine dans une boîte, en intercalant de papier de cuisson, au frais et au sec.

100 g Quinoa IP-Suisse

2 dl Eau

75 g Flocons d'avoine complets, fins

75 g Abricots séchés, sans noyaux

75 g Raisins blonds, secs

50 g Cerneaux de noix, hachés

50 g Graines de courges, hachées

3 cs Miel, liquide

3 cs Sirop, fleurs de sureau

30 g Beurre, mou

2 Blancs d'œufs, légèrement
battus

Rincer les graines à l'eau froide. Les cuire dans l'eau pendant 15 minutes. Laisser gonfler 5 minutes hors cuisson.

Rôtir légèrement, sans ajout de matière grasse.

Couper en petits cubes.

Rôtir légèrement les cerneaux de noix et les graines de courges, sans matière grasse. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Ajouter le miel, le sirop et le beurre, mélanger.

Ajouter les blancs d'œufs, bien mélanger.

Étaler la masse en rectangle d'un centimètre d'épaisseur sur une plaque, chemisée d'un papier de cuisson. Cuire 30–40 minutes au four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir et couper en bâtonnets.



**Vous trouverez d'autres recettes
savoureuses sur :**

www.paysannes.ch/alimentation/recettes/

www.ipsuisse.ch

