

Müsli - Würfel

Kategorien: Plätzchen

Zutaten für: 80 Portionen

500	Gramm	Müsli ohne Zucker mit 30% Frucht
400	Gramm	Haferflocken (zarte)
100	Gramm	Weizenkleie
400	Gramm	Nesquik (Typ Nuss Nougat)
10	Stücke	Eiweiß
1	Prise	Salz

Anleitung:

Pro Stück | 1 Punkt Zubereitung:

1. Müsli, Haferflocken, Weizenkleie und Nesquik gut mischen.
2. Eiweiß mit Süßstoff zu Schnee schlagen und mit den trockenen Zutaten gut vermischen. (Kein Rührgerät verwenden, sondern einen haltbaren Löffel)
3. Backpapier doppelt überstehend auf ein Blech auslegen, so das es überall übersteht. Den Müsliteig auf dem Blech 1 cm dick aufstreichen . Auf den Müsliteig eine große GG - Backfolie auflegen und den Teig richtig fest walzen. Backfolie abziehen. Mit einem Pfannenwender oder Messer die Würfel gut vordrücken. (Später geht das zu schwer)
4. Ofen auf 160°C aufheizen, dann ca. 25 - 30 Min. backen. Ofentür öffnen und das Blech noch 15 Min im Ofen lassen.
5. Wenn die Müsliplatte nur noch lauwarm ist, sollten die vorgeschnittenen Müsliwürfel mit dem Pfannenwender oder einem Messer getrennt werden.
6. Die abgekühlten Würfel sofort in kleine Dosen verpacken. Je weniger Sauerstoff in den Dosen verbleibt, um so haltbarer sind die Würfel. Tipp: Es kann auch jedes andere Schokogetränkpulver verwendet werden. Bei der Menge ändert das auch nichts in den Punkte. Die Würfel eignen sich hervorragend auch für die Schule oder als sättigender Pausensnack. Es sollte jedoch ausreichend getrunken werden, da sie sehr ballaststoffhaltig sind .