

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 5 | Juni 2010

## Hirseauflauf süß

### Zutaten:

250 g Hirse  
½ l Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)  
Früchte klein geschnitten (Äpfel, Beeren, Ananas, Bananen....)  
2 El. gemahlener Mandeln  
1 El Birnendicksaft oder Agavendicksaft  
2 dl Rahm

### Zubereitung:

Hirse im Milchwasser ca. 7 Minuten kochen, dann noch 10 Minuten zugedeckt stehen lassen und warten bis die Hirse ausgekühlt ist. Nach dem Erkalten in eine befettete Auflaufform lagenweise einfüllen.  
1 Lage Hirse, 1 Lage Früchte, die gemahlene Mandeln, der Birnendicksaft, den Rahm als Abschluss eine Lage Hirse.  
Bei 200° ca. 30 Minuten überbacken.



## Müsliriegel

### Zutaten:

125 g geriebene Haselnüsse  
125 g geriebene oder gehackte Mandeln  
je 75 g Rosinen, Aprikosen, Dörripflaumen, Feigen, Äpfel ... alles getrocknet  
100g Haferflocken  
75 g Weizenmehl  
125 g Honig  
3 Eier  
je ein Tl. Zimt, Nelken, Muskat und Ingwer (alles gemahlen)

### Zubereitung:

Trockenfrüchte fein schneiden, mit Gewürzen und Haferflocken mischen.  
Eier und Honig schaumig rühren und alle Zutaten untermischen.  
Backblech mit Backpapier auslegen und darauf die Masse mit nasser Teigkarte ca. 1.2 cm dick aufstreichen. Reicht für ca. ¾ Blech.  
Bei 175° ca. 20 Minuten backen. Den noch warmen Teig in Vierecke schneiden.