



So macht Schule Spaß – die kreative Pause: Müsliriegel und Mini-Quiche

Zutatenliste:

Müsliriegel (für ca. 20 Riegel):

- 100 g Butter
- 250 g grobe Haferflocken
- 400 g Honig
- 100 g Nüsse
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Sesam
- 1 EL Schlagobers
- 1 EL Zitronensaft
- Prise Zimt

Zum Garnieren

- Dunkle Schokolade
(Geschmolzen)
- Getrocknete Früchte (z.B.
Bananen und Kokosflocken)
- Zerhackte Nüsse

Mini-Quiche:

- 1 Lage Mürbteig
(25 x 40 cm)
- Getrocknete Linsen
(zum Blindbacken)
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Ei
- 100 g Schlagobers
- 100 g Crème fraîche
- 3 EL weiche Butter
- 100 g Gouda
- schwarzer Pfeffer, Salz
- Prise Muskatnuss
- 4 Zweige Thymian

(Außerdem: Muffinblech, oder
Quiche-Schälchen)

Müsliriegel:

Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Haferflocken darin leicht bräunen, dann die Temperatur zurückschalten. Sonnenblumenkerne, Sesam und eine Prise Zimt dazu mengen und die Masse anrösten bis sie goldgelb ist. Die Nüsse zerhacken, ebenfalls in die Pfanne geben und mit rösten. Danach folgt der Zitronensaft. Zuletzt Honig und Schlagobers beimengen und alles gut vermischen.

Eine längliche Form mit Klarsichtfolie auslegen. (Die Klarsichtfolie ist notwendig, damit die Müslimasse nicht in der Form kleben bleibt.) An den Rändern sollte die Folie unbedingt überlappen.

Die Müslimasse in die Form kippen und mit einem Kochlöffel gleichmäßig fest drücken. Mit der überlappenden Folie bedecken und die Masse im Kühlschrank für einige Stunden kalt stellen.

Müslimasse aus dem Kühlschrank nehmen und die (nun feste) Masse umstürzen. Klarsichtfolie abziehen und die Masse mit einem geölten Messer in Riegel schneiden. Getrocknete Früchte, Nüsse und Beeren zerkleinern.

Die Riegel mit geschmolzener Schokolade bestreichen und mit den Toppings bestreuen. Durch die geschmolzene Schokolade bleiben die Toppings auf den Riegeln haften. Die Schokolade abkühlen lassen und fertig sind die Müsliriegel.



Mini-Quiche:

Backförmchen einfetten. Die Förmchen mit dem Mürbteig auslegen. Die überlappenden Teigränder entlang der Backförmchen abschneiden. Den Teig mit der Gabel einstechen, damit die Luft darunter entweichen kann.

Jetzt heißt es „Blindbacken“, das geht so:

Den Teig mit getrockneten Linsen vollfüllen und Förmchen bei 180°C ins vorgeheizte Backrohr stellen. (Der Teig wird durch die Linsen beschwert und geht so nicht auf.) Für 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Masse anrühren:

Speck in kleine Würfel schneiden. Mit einem Schneebesen die weiche Butter mit dem Ei schaumig rühren. Dann Crème fraîche dazu mengen. Jetzt den geriebenen Käse (unbedingt aber noch etwas Käse übrig lassen) und die Speckwürfel dazu mengen. Mit getrocknetem Thymian, einer Prise geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Gut durchrühren.

Den fertig gebackenen Teig aus dem Rohr nehmen und vorsichtig die Linsen entfernen. Mit einem Löffel in jedes Förmchen die angerührte Masse portionieren und zuoberst noch mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im Backrohr bei 180°C etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen, anrichten und genießen!

Übrigens, die Mini-Quiche schmecken warm und kalt gut!

