

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
45 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
international

MÜESLIRIEGEL MIT APRIKOSEN



Rezept: eatsmarter 9/2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Gesunde Aprikosen-Nuss-Riegel aus natürlichen Zutaten. (+30 Min. backen)

ZUTATEN (6 PERSONEN)

| | | | |
|-------|-------------------|--------|----------------------|
| 50 g | Pistazienkerne | 170 g | Haferflocken, feine |
| 100 g | Cashewnüsse | 100 g | Haferflocken, grobe |
| 50 g | Kürbiskerne | 0.5 TL | Zimt |
| 200 g | Aprikosen, weiche | 45 g | Butter |
| 50 g | Sonnenblumenkerne | 100 g | Apfelmus, ungesüßtes |
| 3 EL | Leinsamen | 3 EL | Honig |
| | | 1 | Banane |

ZUBEREITUNG

1. Pistazien-, Cashewnüsse und Kürbiskerne grob hacken. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Pistazien, Kürbiskerne und Aprikosen mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Haferflocken und Zimt in eine Schüssel geben und mischen.
2. Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Banane zerdrücken. Apfelmus, Honig und Banane mit der Butter verrühren, unter die Flockenmischung mengen und gut miteinander mischen.
3. Masse 2 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gleichmässig verstreichen und etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C in 25-30 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auskühlen lassen.

TIPP: Die Menge für 6 Personen ergibt 24 Riegel.