AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	45 Min.	ganzjährig	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.