

ENERGIERIEGEL

Zutaten
(für ½ Backblech, ca. 25 Riegel)
50 g Aprikosen, getrocknet, kleingehackt
100 g Datteln, getrocknet, kleingehackt
100 g Rosinen
50 g Kürbiskerne, gehackt
50 g Haselnusskerne, gehackt
50 g Sonnenblumenkerne
150 g kernige Haferflocken
150 g Dinkelvollkornmehl
2 säuerliche Äpfel
250 ml Wasser
60 g Albaöl
½ TL Salz
2 TL Zimt
70 g Honig

Zubereitung
Die kleingehackten Früchte, die Kerne, Getreideflocken und das Mehl miteinander vermengen. Die Äpfel entkernen, grob raspeln und zu den trockenen Zutaten geben. Anschließend Wasser, Albaöl, Gewürze und Honig hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen, zur Hälfte mit dem Teig füllen und glatt streichen. Ggf. einen Backrahmen zur Hilfe nehmen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
Noch warm in Stücke schneiden, und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp
Die Riegel sind schnell gemacht und im Kühlschrank etwa 14 Tage haltbar. Die Trockenfrüchte, Nüsse und Kerne können nach Geschmack variiert werden. Wer es gerne etwas süßer mag, kann die Riegel nach dem Abkühlen mit weißer Schokolade verzieren.

Nährwertinformation pro Stück:
142 kcal | 6 g Fett | 3 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®