

Rezept

## Ananasriegel mit Kokosnuss

Ein Rezept von Ananasriegel mit Kokosnuss, am 25.03.2023

### Zutaten

<b>60 g</b> Halbfettmargarine	<b>80 g</b> Rohrohrzucker
<b>90 g</b> getrocknete Ananas	<b>60 g</b> Cashewkerne
<b>100 g</b> feine Haferflocken	<b>50 g</b> gepuffter Amaranth
<b>50 g</b> Kokosraspel	<b>1 EL</b> Limettensaft
<b>1/2 TL</b> Kardamompulver	<b>1</b> Ei (M)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 9 g F, 3 g EW, 21 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Margarine und den Zucker in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist.
2. Ananas und Cashewkerne im Blitzhacker fein mahlen. Mit den restlichen Zutaten und der warmen Zuckermischung in einer Schüssel kräftig vermengen. Die Masse in der Auflaufform verteilen, gut andrücken. Im Ofen (Mitte) 35 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Die »Müsliplatte« mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, in 12 gleich große Riegel (à 4 x 10 cm) schneiden. Zum Frühstück sind bis zu 2 Stück erlaubt.