

Rezept

Apfel-Nuss-Riegel

Ein Rezept von Apfel-Nuss-Riegel, am 02.11.2024

Zutaten

4 getrocknete Datteln	400 g gemischte Nüsse
1 Apfel	80 g Kokosöl
5 EL Haferflocken	2 EL Kürbiskerne
1 EL Cranberries	1 EL Kakaonibs
40 g Buchweizenmehl	½ TL Zimtpulver
1 EL Chia-Samen	1 EL Honig (ersatzweise Ahornsirup)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 18 Riegel: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 18 g F, 5 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln in einer kleinen Schüssel knapp mit Wasser bedecken und 8 Std., besser über Nacht, einweichen.

2. Den Ofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Nüsse grob hacken. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Apfelwürfel mit 2 EL Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel in ca. 10 Min. weich dünsten.

3. Die Datteln abgießen, mit dem Kokosöl zu den Äpfeln geben und pürieren. Alle Zutaten gut verkneten, die Masse in die Auflaufform geben und gut festdrücken.

4. Die Riegelmasse im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und nach dem Auskühlen in Riegel schneiden.