

Rezept

Haferflocken-Apfel-Riegel

Ein Rezept von Haferflocken-Apfel-Riegel, am 04.06.2023

Zutaten

1	Apfel	30 g	Kokosöl
200 g	Feinblatt-Haferflocken	1 Msp.	gemahlene Vanille
50 g	Haselnusskerne	25 g	Rosinen
250 g	Apfelmark		

Außerdem

Backform (25 x 15 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 6 g F, 3 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Dann mit den Haferflocken und der Vanille vermischen.

3. Die Haselnusskerne und Rosinen klein hacken und mit dem Apfel und Apfelmark unter die Haferflockenmischung rühren. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und festdrücken. Im Ofen (Mitte) 30 Min. backen.

4. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und in zwölf gleich große Riegel schneiden. Haltbarkeit: im Kühlschrank mindestens 1 Woche.