

Rezept

Kürbiskernriegel mit Sesam

Ein Rezept von Kürbiskernriegel mit Sesam, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Butter	150 g Zucker
30 g flüssiger Honig	125 g Sahne
Salz	180 g Mandelstifte
150 g Kürbiskerne	60 g Sesam + Sesam zum Wenden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 ° vorheizen. In einer Pfanne Butter, Zucker, Honig, Sahne und 1 Prise Salz erhitzen und unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Mandeln, Kürbiskerne und Sesam untermischen. Die Masse auf ein kleines, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. (Ein normal großes Backblech vorher mit gefalteter Alufolie halbieren).
2. Die Körnermasse im heißen Ofen (Umluft 180°) auf der untersten Schiene 9-11 Min. backen, sie ist dann noch relativ weich. Herausnehmen und die Masse leicht abkühlen lassen, dadurch wird sie fester. Noch weich in ca. 12 Stücke schneiden und die Riegel vollständig abkühlen lassen.
3. Körnerriegel vom Backpapier lösen und in Sesam wenden, damit sie nicht aneinanderkleben. Am besten einzeln in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier verpacken.