



Früchteriegel

 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rohrzucker	50 g
Salz	
Honig	50 g
Butter	50 g
Rosinen	50 g
Pflaumen, getrocknet	50 g
Aprikosen, getrocknet	50 g
getrocknete Feigen	50 g
Haferflocken, kernig	100 g
Weizenmehl, Type 405	50 g
Sonnenblumenkerne	40 g

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Zucker, Salz, Honig und Butter erhitzen, bis die Butter schmilzt. Leicht abkühlen lassen.

Trockenfrüchte klein hacken. In einer Schüssel Trockenfrüchte mit Haferflocken, Mehl, Sonnenblumenkernen und Honigbuttermischung vermengen. Teig gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (23 x 23 cm) verteilen und leicht platt drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. knusprig backen.

Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und ganz auskühlen lassen. Luftdicht verpackt halten die Riegel 1–2 Wochen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal		
Kohlenhydrate	83 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	8 g	Fette	18 g