Walnuss-Fruchtriegel

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	223 kcal/ 934 kJ		
Eiweiß:	3,4 g	Fett:	12,8 g
Kohlenhydrate:	24 g		

Zubereitung:

1. Walnüsse hacken. In einer Schüssel mit Haferflocken, Rohrzucker, Mehl, Backpulver, Zimt, Cranberries, Schokoladenplättchen, Kürbiskernen, Kokosraspeln und Sesamsamen mischen.

2. Aprikosen fein würfeln und in einem Mixer kurz pürieren. Honig und Butter zugeben und alles zu einer Masse verarbeiten. Zur Haferflockenmischung geben und alles gut vermengen.

3. Ein Backblech (ca. 30 x 35 cm) mit Backpapier auslegen. Die Masse gleichmäßig darauf verteilen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 140 Grad) ca. 40-45 Minuten backen. 5-10 Minuten abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Riegel (ca. 3,5 x 9 cm) schneiden. Vollständig auskühlen lassen.

Zutaten für 24 Portionen :

200 g	Haferflocken
50 g	Rohrzucker
30 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
200 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
50 g	Cranberries oder Kirschen, getrocknet
50 g	Schokoladenplättchen
50 g	Kürbiskerne
30 g	Kokosraspel
30 g	Sesamsamen
100 g	Aprikosen, getrocknet
125 g	weiche Butter
125 ml	Honig