



Haferriegel mit Feigen, Orangen, Cranberries und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 205 kcal	Fett: 12,2 g
Eiweiß: 3,88 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,23 g
Kohlenhydrate: 18,4 g	ungesättigte Fettsäuren: 7,96 g

Zubereitungszeit:

1 Stunde 35 Minuten

Zubereitung:

1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Feigen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und 20 Minuten einweichen lassen, danach abschütten.
3. In der Zwischenzeit, 120 Gramm Walnüsse, sowie die Hälfte der Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen, mehrlartigen Konsistenz verarbeiten.
4. Orangenabrieb, Leinsamen, Datteln, Ahornsirup, 60 ml geschmolzenes Kokosöl und die eingeweichten Feigen hinzufügen und zu einem Teigball verarbeiten.
5. Die Teigmischung in eine Rührschüssel geben, die restlichen Haferflocken und Cranberries hinzufügen und mit den Händen verkneten.
6. Die Mischung auf das Backblech verteilen und mit der Rückseite eines Löffels zu einer glatten Masse ausstreichen.
7. Für 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist und in 16 gleichgroße Stücke schneiden und jedes mit einer Walnuss dekorieren.

Zutaten für 16 Portionen :

Für die Riegel:

- 100 g getrocknete Feigen
- 120 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- Orangenabrieb
- 50 g Leinsamen
- 100 g Datteln
- 40 ml Ahornsirup
- 60 ml Kokosöl, geschmolzen
- 60 g getrocknete Cranberries

Für die Garnitur:

- 16 Walnusshälften