Rezept: Cashew-Riegel mit Aprikosen

Brennwerte	366 kJ | 88 kcal
Eiweiß	2,6 g
Kohlenhydrate	7 g
Fett	5 g

Vorbereitung	10 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	30 Minuten

Rezept: Cashew-Riegel mit Aprikosen

24 PORTIONEN simpel

- 100 g Honig
- 30 g Deli Reform für meine Familie
- 2 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Chashewkerne
- 50 g getrocknete Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne

1 HONIG-APRIKOSENMISCHUNG ZUBEREITEN

Honig, Deli Reform für meine Familie, Kakaopulver und Vanillemark verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Aprikosen und Cashewkerne für die Riegel grob hacken und mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen unter die heiße Honig-Mischung rühren.

2 HONIG-APRIKOSENMISCHUNG BACKEN

In einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) ca. 20 Minuten backen.

3 APRIKOSEN-CASHEW RIEGEL PORTIONIEREN/SERVIEREN

Noch warm in 18 Riegel (ca. 2,5 x 10 cm) schneiden, abkühlen lassen und Aprikosen-Cashew-Riegel servieren.

4 TIPP

Die Aprikosen-Cashew-Riegel eignen sich perfekt für ein gemütliches Kochen mit Freunden und ein vegetarisches Frühstück.