Superfood-Riegel



Nach einem Rezept von Fooby

für 20 Stück / 2 Cakeformen

|  | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 |  | Rüebli | Ofen auf 160°C vorheizen  fein reiben |
| 120 | g | getrocknete Aprikosen | fein hacken |
| 80 | g | Haselnüsse | grob hacken |
| 400 | g | feine Haferflocken | alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen gut vermischen, bis eine kompakte Masse entstanden ist  2 Cakeformen mit Backpapier auskleiden, die Masse hineingeben, glattstreichen  ca. 40 Min. in der Ofenmitte backen  Hitze auf 180°C erhöhen, 10 Min. fertig backen  in der Form auskühlen lassen, in Riegel schneiden |
| 6 | EL | Leinsamen |
| 4 | EL | getrocknete Aronia-Beeren (oder Cranberrys) |
| 8 | EL | Honig |
| 3 | EL | Rapsöl |
| 0.5 | TL | Salz |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Varianten: | | * vegan: statt Honig andere Süssungsmittel verwenden (z.B. Reissirup, Agavendicksaft, Datteldicksaft, Ahornsirup) | |