

MÜSLIRIEGEL MIT APRIKOSEN



MÜSLIRIEGEL MIT APRIKOSEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 24 Stück | 50 Min. | +
Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g SweetFamily Bio-Zucker
- 75 ml frisch gepresster Orangensaft
- 100 g Butter
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g Pekannusskerne
- 200 g Haferflocken (Kleinblatt)
- 100 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 75 g Apfelmark



2988

ZUBEREITUNG

133

Kcal

pro Stück ca.

2

Gramm

Eiweiß

17

Gramm

Kohlenhydrate

6

Gramm

Fett

1. Zucker mit Orangensaft erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Vom Herd nehmen. Butter würfeln und darin unter Rühren schmelzen, etwas abkühlen lassen.

2. Aprikosen und Pekannüsse nicht zu grob hacken. Mit Haferflocken, Mehl und Salz mischen. Zucker-Mischung und Apfelmark gut untermengen. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1 cm dick zu einem Rechteck (ca. 20 x 30 cm) verteilen, dabei mit einem Löffelrücken gut festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

3. Blech aus dem Ofen nehmen und 24 Riegel (à ca. 3 x 7 cm) markieren. Auskühlen lassen, dann in Riegel schneiden oder brechen. In einer luftdicht schließenden Frischhaltedose aufbewahren.

Tipps:

Wer mag, aromatisiert die Riegel mit gemahlenem Zimt, Kardamom, Vanille oder abgeriebener Orangenschale. Die Aprikosen und Pekannüsse können durch andere Trockenfrüchte und Nüsse ergänzt oder ausgetauscht werden.

Tausch einfach die Butter gegen pflanzliche Margarine aus, und schon sind die leckeren Müsliriegel vegan.

Obst: Aprikose