

## Kürbiskernriegel (glutenfrei)



Snack

Rezeptart



45

Zubereitung

60 Minuten



leicht

Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

60 g Nüsse  
50 g getrocknete Feigen  
1 Apfel, gerieben  
50 g Mandelmehl  
50 g Buchweizenmehl  
50 g Kürbiskernmehl  
50 g Rosinen  
3 EL Honig  
1 EL Kürbiskernöl  
20 g brauner Zucker  
30 g Leinsamen  
30 g Sonnenblumenkerne  
1 Ei  
Zimt  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Nüsse hacken und die Feigen fein schneiden. Alle Zutaten gut vermengen und 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem Viereck in der Höhe von 1 cm gleichmäßig verteilen und schlussendlich mit dem Rollholz glätten. In etwa 6 x 3cm große Stücke schneiden und zum Backen etwas auseinanderlegen. Bei 160 Grad 20-25 Minuten backen.

**Tipp:** Wer Schoko liebt, kann eine Ecke nach dem Backen in zerlassene Schokolade tunken.

Rezept von Rezept: Eva Maria Lipp/ Foto: Stefan Kristoferitsch