

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