Artikel vom 15.05.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 22:16 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/aprikosen-haselnuss-riegel

Aprikosen-Haselnuss-Riegel



Foto: Simone Gaube

Zutaten (je nach Größe für 12 bis 36 Stück):

80 g gemahlene Haselnüsse,

80 g Aprikosen (getrocknet, entsteint und gerne ungeschwefelt),

50 g Butter,

120 g Agavendicksaft,

30 g Roggenmehl Type 1150,

180 g kernige Haferflocken oder Vierkornflocken,

50 g Orangensaft,

60 g Rosinen (alternativ entsteinte Datteln).

Zubereitung:

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (circa 25 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Aprikosen fein hacken mit den Haselnüssen mischen. Butter und Agavendicksaft in einem kleinen Töpfchen erhitzen aber nicht bräunen. Nuss-Aprikosen-Mischung, Mehl, Haferflocken, Orangensaft und Rosinen zugeben und verrühren. Mischung in die vorbereitete Auflaufform füllen und mit nassen Händen etwa 1 cm hoch in die Form drücken. Rund 30 Minuten backen, dann weitere 30 Minuten abkühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Alternativ kann man die Riegel auch auf Backoblaten setzen.

Simone Gaube