Hausgemachter Früchteriegel

- **Gang:**Abendessen, Dessert, Frühstück, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** Ca. 16 Stück
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : 'Ca. 16 Stück', 'yield' : '' });

Es muss nicht immer ein Schokoriegel sein – das beweist dieser hausgemachte Früchteriegel. Im Gegensatz zu im Laden gekauften Snacks weiß man hier auch garantiert, was drin ist, nämlich: Natürliche Zutaten und keine Zusatzstoffe! Der kleine Snack für zwischendurch oder unterwegs wird mithilfe preiswerter Zutaten in nicht einmal 45 Minuten fertiggestellt. Und das Beste: Die kleinen Hungerstiller halten sich bis zu zwei Wochen.

Bei wem das Interesse an gesunden Snacks nun geweckt wurde: Bei GekonntGekocht sind auch selbstgemachte Obstchips und vieles mehr zu finden!

Zutaten

- 50 g Sultaninen
- 50 g Trockenpflaumen, gehackt
- 50 g Aprikosen, gehackt
- 50 g Feigen, gehackt
- 100 g Haferflocken
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 50 g Blütenhonig
- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl, 550, gesiebt
- 40 g Sonnenblumenkerne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Butter mit dem Honig und dem Zucker schmelzen lassen. Haferflocken, Mehl , Früchte und die Sonnenblumenkernen dazu geben und gut vermischen.

Schritt2

Auf dem flachen, gefetteten Backblech (etwa 23 x 23 cm) gleichmäßig drücken und im auf 180°C vorgeheizten Backofen 20 Minuten (mittlere Schiene) backen und bräunen.

Schritt3

Etwas auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in beliebige Stücke oder Streifen schneiden.

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Fingerfood, Sonstige, Vegan, Vegetarisch

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruechteriegel-hausgemacht/