

# Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



## Aprikosen-Nuss-Riegel



**Rezept ergibt ca. 20 Stück**

### Zutaten:

70 g Aprikosen, getrocknet  
1,5 EL Margarine  
30 g Honig, flüssig  
55 g Zucker  
1/2 Orange  
70 g Dinkelflocken  
35 g Haselnüsse, gehackt  
30 g Mandeln, gehackt

### Zubereitung:

- Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Getrocknete Aprikosen würfeln.
- Margarine, Honig und Zucker in einen kleinen Topf geben und aufkochen.
- Die halbe Orange heiß abspülen und trockenreiben.
- 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 1 EL Orangensaft und -schale, Dinkelflocken, Haselnüsse, Mandeln und gewürfelte Aprikosen mit der süßen Margarine verrühren.
- Die Masse mit einem feuchten Gummispachtel 1 - 1,5 cm dick auf das Backpapier streichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 130 °C) auf der mittleren Schiene ca. 25 min backen.
- Platte ganz auskühlen lassen, dann in Riegel schneiden.

**Nährwertangabe: 55 kcal pro Stück**