

Nussriegel – vegan und glutenfrei

Zutaten für 8 Riegel

Für die Nussriegel

- 25 g gehobelte Mandeln
- 25 g glutenfreie Cornflakes
- 25 g Kürbiskerne
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g gepuffter Amaranth
- 75 g Buchweizenflocken
- 25 g gehackte Haselnüsse
- 25 g gehackte Walnüsse
- 50 g getrocknete Datteln gehackt

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Reissirup oder ein anderes glutenfreies Süßungsmittel
- 170 g Apfelmus
- 3 EL weisses Mandelmus
- 1 EL Chiasamen gemahlen
- Saft von 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Mischen Sie alle Zutaten, bis auf die fünf letzten, miteinander.

Verrühren Sie den Reissirup mit Apfelmus, Chiasamen und Mandelmus und vermengen Sie diese Creme anschliessend gut mit der Nussmischung.

Verteilen Sie die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und beträufeln Sie die ausgebreitete Masse mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft.

Backen Sie die fruchtigen Nussriegel nun im vorgeheizten Backofen bei 180° C für 20 Minuten.
Nach dem Abkühlen in Riegel schneiden.

Das Rezept stammt von: Elfe Grunwald, Gourmetköchin für vegane und vegetarische Köstlichkeiten und dem Zentrum der Gesundheit.

Nährwerte pro Riegel

Kalorien: 208 kcal, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/nussriegel-fruchtig.html>