

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Kernige Fruchtriegel

Kernige Fruchtriegel



Zutaten für ca. 20 Stück:

- 30g Butter
- 30g Zucker
- 100g Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 150g Köllns Echte Kernige
- 50g Kölln Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik
- 30g Haselnüsse (grob gehackt)
- 30g Sonnenblumenkerne
- 30g Pflaumen (getrocknet)
- 30g Birnen (getrocknet)
- 30g Aprikosen (getrocknet)
- 30g Rosinen

Zubereitung:

Butter zusammen mit Zucker sowie Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Köllns Echte Kernige, Kölln Knusprige Haferfleks®, Haselnüsse sowie Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Trockenpflaumen, -birnen sowie -aprikosen würfeln und zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und auf mittlerer Einschubleiste im vorgeheizten Backofen trocknen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Ober-/Unterhitze: 150 °C

Umluft: 125 °C

Backzeit: 10-15 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Stück:

104 kcal/437 kJ, 4g Fett, 15g Kohlenhydrate, 2g Ballaststoffe, 2g Eiweiß