

REZEPT

Haferflockenriegel mit Berberitzen, Amaranth und Meerrettich

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 80 g Amaranth, gepufft
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Rosinen, gehackt
- 30 g Berberitzen, gehackt
- 150 g Apfelmus
- 100 g Agavendicksaft
- 3 TL Schamel Raspelstix

Zubereitung

Haferflocken, Leinsamen, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Berberitzen und Meerrettich Raspelstix in eine Schüssel geben. Apfelmus und Agavendicksaft zugeben und alles gut vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Es sollte eine kompakte, rechteckige Form mit einer Höhe von ca. 1-2 cm ergeben. Das Ganze bei 160 °C (Ober- und Unterhitze) für ca. 20 Minuten backen.

Nach der Backzeit die gebackene Masse vorsichtig vom Blech auf ein Schneidebrett schieben und direkt in ca. 3 cm breite Bahnen schneiden. Diese wiederum waagrecht in kleinere Riegel schneiden, nochmals auf das Backblech geben und bei 130 °C für ca. 20 Minuten backen.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
