REZEPT FÜR VEGANE DINKEL-CASHEW-RIEGEL MIT FRÜCHTEN

VEGANE DINKEL-CASHEW-RIEGEL MIT FRÜCHTEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 12 Stück | 55 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 50 g Cashewkerne
- je 25 g getrocknete Sauerkirschen und Rosinen
- 25 g Sesam
- 100 g Dinkelflocken
- 25 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Kardamomkapsel
- 75 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 2 EL Kokosöl (ca. 30 g)
- 50 ml Hafersahne
- 50 g Cashewmus

242

ZUBEREITUNG

162	4	18	8
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Stück ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Cashewkerne grob hacken. Mit Kirschen, Rosinen, Sesam, Dinkelflocken und -mehl mischen. Kardamomsamen aus der Kapsel lösen, im Mörser fein zerreiben und zufügen.

2. Braunen Bio-Zucker mit 2 EL Wasser unter Rühren erhitzen, bis er sich auflöst. Kokosöl und Hafersahne zufügen und erhitzen, bis das Kokosöl schmilzt. Vom Herd nehmen, Cashewmus unterrühren, leicht abkühlen lassen. Dann mit Flockenmischung verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Auflaufform (ca. 15 x 20 cm) geben und fest andrücken.

3. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten knusprig und goldbraun backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit dem Backpapier aus der Form heben und in 12 Riegel schneiden, ganz auskühlen lassen. In einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren.