

# Walnuss- Cranberry-Riegel (Zutaten für 1 Blech)



200 g Walnusskerne  
50 g Cranberries (getr. od. frisch)  
50 g Kürbiskerne



grob hacken

50 g Rohrzucker  
30 g Mehl  
1 Tl. Backpulver  
1 Tl. Zimt  
50 g Raspelschokolade  
30 g Kokosraspel  
30 g Sesamsamen



damit mischen

100 g getr. Softaprikosen\*

pürieren

125 g Butter  
125 ml Honig



in der Mikrowelle schmelzen + mit  
Aprikosen-Püree verrühren  
alle Zutaten zu einer Masse ver-  
mischen auf 1 Blech mit Backpapier  
streichen  
ca. 40 Min. bei 160° backen und  
vor dem Auskühlen in Riegel  
schneiden

\* gibt's z.B. bei Rossmann