



DINKELINO
ENERGIERIEGEL

ZUTATEN

(Für ca. 25 Stück)

200 g	Dinkelino
400 ml	Wasser (2/3)
	Apfelsaft (1/3)
50 g	gehackte Mandeln
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
65 g	getrocknete Aprikosen
30 g	getrocknete Cranberries
4 EL	Honig
50 g	Mehl
50 g	Rohrohrzucker
1/2 TL	Zimt

ZUBEREITUNG

Den Dinkelino in der Mischung aus Wasser und Apfelsaft ca. 15 Minuten weich kochen. Die Aprikosen und die Cranberries klein schneiden und mit dem Kernmix und den restlichen Zutaten zur Dinkelino-Masse geben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig ca. fingerdick verstreichen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. In Riegel schneiden und genießen. Die Riegel sind etwa eine Woche haltbar.

Wir verwenden für unseren Dinkelino die alte Dinkelsorte Oberkulmer Rotkorn. Dinkelino ist schnell zubereitet und vielseitig verwendbar für süße und herzhafte Gerichte.

Weitere Rezepte finden sie unter:
www.kornkreis.bio



KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 · 89542 Herbrechtingen
DE-ÖKO-006 · info@kornkreis.bio