



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
½ TL Zimt



ZUBEREITUNG

Den Dinkelino in der Mischung aus Wasser und Apfelsaft ca. 15 Minuten weich kochen. Mandeln grob hacken und mit den Sonnenblumen- und Kürbiskernen in einer Pfanne kurz anrösten. Die Aprikosen und die Cranberries klein schneiden und mit dem Kernmix und den restlichen Zutaten zur Dinkelino-Masse geben. Die Masse auf einem Backblech oder einer Springform gleichmäßig verstreichen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 20 – 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. Der Dinkel wird schonend geschliffen, gedämpft und gewalzt. Kochdinkel ist ein hervorragender Ersatz für Reis und lässt sich vielseitig als Beilage, Süßspeise oder Salat zubereiten.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte