

## Knusper-Riegel mit Aprikosen und Dinkel

### Für 20 Riegel

100 g Soft-Aprikosen	150 g gemischte Nusskerne	50 g Sonnenblumenkerne
40 g gepuffter Amaranth	100 g Dinkelflocken	100 g Butter
80 g Honig	1 Prise Meersalz	2 EL Aprikosen-Aufstrich

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Nüsse und Sonnenblumenkerne hacken und hinzufügen.

Amaranth und Dinkelflocken ebenfalls in die Schüssel geben und vermischen. Butter mit Honig und Salz in einem Topf bei niedriger Hitze unter Rühren zerlassen. Die Dinkelflockenmischung einrühren und etwas abkühlen lassen.

Teigmasse etwa 1 cm dick auf dem vorbereiteten Backblech ausrollen. In den kalten Ofen schieben, die Temperatur auf 150 °C Ober-/Unterhitze stellen und etwa 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Oberfläche mit dem Fruchtaufstrich bestreichen.

Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech erkalten lassen. Dann in etwa 20 Riegel schneiden.

Christian Henze am 05. Juli 2019