



Walnuss-Frucht-Snack



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 219 kcal/ 922 kJ	Fett: 7 g
Eiweiß: 4 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 2,9 g
Kohlenhydrate: 36 g	ungesättigte Fettsäuren: 4,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde, 10 Minuten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 140 Grad) vorheizen. Eine Backform mit Pflanzenöl auspinseln.
2. Haferflocken, Haferkleie und Walnüsse in einer großen Schüssel mischen.
3. Das Eiweiß in einer mittelgroßen Schüssel schaumig schlagen. Aprikosennektar, Ahornsirup, Walnussöl und Vanille einrühren. Die Hafermischung dazugeben und rühren bis alles gut durchfeuchtet ist. Die Mischung in die vorbereitete Form geben.
4. Für 45 Minuten unbedeckt backen. Danach auf einem Rost zehn Minuten abkühlen lassen. Die Mischung in kleine Stücke brechen. Die Stücke wieder in die Form füllen.
5. Für weitere zehn Minuten backen. Auf einen Abkühlrost stellen und die Feigen und Cranberries in die Mischung geben. Alles auskühlen lassen. Die Mischung ist luftdicht verpackt eine Woche haltbar.

Zutaten für 16 Portionen :

- 1 EL Pflanzenöl
- 220 g Instanthaferflocken
- 40 g Haferkleie
- 100 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 1 Eiweiß
- 180 ml Aprikosennektar
- 180 g Ahornsirup
- 2 TL Walnussöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250 g getrocknete Feigen, geviertelt
- 170 g getrocknete Cranberries