

## Knusperriegel mit Datteln und Aprikosen

### Zutaten:

- 180 g Datteln, entsteint
- 70 g gedörrte Aprikosen
- 120 g Mandeln
- 120 Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 2 EL flüssiger Honig
- nach Belieben Vanillemark

### Zubereitung:

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen

Datteln, Aprikosen und Mandeln mit dem Wiegemesser je separat grob hacken. Dann Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne dazugeben und alles zusammen nochmals kurz hacken.

Den Honig und das Vanillemark dazugeben und mit den Händen gut mischen.

Eine viereckige Form (20 X20 cm) mit einem Backtrennpapier auslegen und die Masse in die Form geben. Gleichmässig darin verteilen und gut andrücken.

Die Form für ca. 40 Min. in den Ofen schieben.

Ganz auskühlen lassen und dann Riegel schneiden.