

Zutaten:

Die Mischung:

100 g Mandeln, grob gehackt  
60 g Haselnüsse, grob gehackt  
100 g Haferflocken  
60 g Dinkelflocken  
40 g Sonnenblumenkerne  
30 g Pinienkerne  
30 g Kürbiskerne  
50 g Dörrmarillen, kleine Würfel  
50 g Dörrzwetschken, kleine Würfel  
20 g Rosinen.

Die Zuckermasse:

100 g brauner Zucker  
100 g Honig  
50 g Butter

Zimt, gemahlen – nach Geschmack

Abrieb von einer unbehandelten Orange

Saft von einer halben Orange

Saft von einer halben Zitrone

\*mit Gusto auf noch mehr süßes . . .

Eine Tafel (100g) Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70% auf etwa 35 °C erwärmen (temperiert) und Kokosflocken zum Wälzen.

Herstellung:

Alle Zutaten für die Fruchtemischung vermengen.

Alle Zutaten der Zuckermasse in einem großen Topf erhitzen und sirupartig einkochen lassen.

Die Fruchtemischung begeben, gut verrühren und auf ein Backpapier geben.

Ein zweites Backpapier drauflegen und die Masse mit einem Nudelholz flachdrücken.

Das obere Backpapier entfernen, etwas auskühlen lassen und die Riegel schneiden.

\*noch mehr süßes. . .

Wenn die Riegel vollständig ausgekühlt sind, diese durch geschmolzene Schokolade ziehen und in den Kokosflocken wälzen.

Und ab in eine Keksdose – luftdicht verschließen.

Der TIPP: Die Zutaten der Trockenmasse sind natürlich je nach Gusto austauschbar.

