



Kräuter im Alltag
Yvette Schneider



Nussriegel mit Buchennüssen

1. 

200g Buchennüsse
200g Walnüsse
1 Handvoll Kürbiskerne

Buchennüsse
schälen und rösten /
Walnüsse schälen /
alles klein hacken

5 EL Haferflocken
3 EL Leinsamen
2 EL Hagenbutten entkernt
und kleingehackt
40g Kürbiskernen -
Presskuchenmehl
1 TL Zimt

Nun die Mischung auf ein
mit Backpapier belegtes
Blech 2 cm dick
ausstreichen. Mit einem
weiteren Papier bedecken
und einem 2. Blech alles
gut andrücken. Bei 170°
25 Minuten backen

Zusammen mit
den gehackten
Nüssen in eine
Schüssel geben
und gut
vermengen

Den Apfel entkernen und
zusammen mit den
Aprikosen raffeln.
zusammen mit dem
Kokosöl und dem Honig
In die Schüssel geben
und gut mischen.

Zutaten:
200g Buchennüsse
200g Walnüsse
5 EL Haferflocken
1 Handvoll Kürbiskerne
3 EL Leinsamen
2 EL Hagenbutten
4 getrocknete Aprikosen
1 TL Zimt
40g Kürbiskern
Presskuchenmehl
1 Apfel
4 EL Kokosöl
1 EL Honig

1 Apfel
4 getrocknete Aprikosen
4 EL Kokosöl flüssig
1 EL Honig

Yvette Schneider
Weierlistrasse 4
8447 Dachsen

Tel. 076 / 531 34 04
yvette.schneider@shinternet.ch



