Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
8.11.26

Sanddorn: Wintersonnen-Riegel

50 g getrocknete Früchte (nach Belieben: Sanddorn-Beeren, Datteln, Zwetschken)
50 g Nüsse/Kerne/Samen (nach Belieben), trocken angeröstet und zerkleinert
25g Studentenfutter, gehackt
150 g Hafer- oder Mandelflocken
je 2 EL Sanddorn-Mark/-Marmelade/-Saft
Prise Zimt, Kardamom (oder Tonkabohne), Vanille, Ingwer
Messerspitze Salz

Alles gut verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform 1 cm dünn aufstreichen. Nach 2 Stunden im Kühlschrank sind sie – ganz ohne Backen - fertig. Entweder man schneidet die Masse dann in Riegel oder man sticht sie mit Keksformen aus.
Gekühlt halten sie ungefähr 10 Tage.

INTERN