

APFEL QUINOA SNACK RIEGEL

Rezept: MINNA VAUHKONEN





Zutaten

100g Quinoa

100g geriebene Zucchini

250g Hafer

150g Apfelmus

½ TL Vanillezucker

Prise Salz

2 Äpfel

1 TL Zimt

SCHRITT 1 Quinoa abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen.

SCHRITT 2 Ofen auf 180 °C vorheizen.

SCHRITT 3 Zucchini reiben und in einem Sieb ruhen lassen.

SCHRITT 4 In einer Schüssel Quinoa, Hafer, Apfelmus, Vanille und Salz mit einem Löffel vermengen. Die Zucchini zugeben und unterrühren.

SCHRITT 5 Eine Backform (ca. 15 x 20 cm) mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig mit einem Löffel verteilen.

SCHRITT 6 Die Äpfel dünn schneiden und obenauf legen. Mit Zimt bestreuen. Alternativ können die Äpfel auch in Würfelchen unter die Zucchini-Mischung gegeben werden.

SCHRITT 7 Für ca. 30 Minuten im Ofen backen.