



Für den Teig:

200 g	Dinkelvollkornmehl
75 g	Butter
75	Vollrohrzucker
1/2	Zitronenabrieb
60 ml	Wasser

Für den Belag:

200 ml	Milch
100 g	getrocknete Aprikosen
100 g	Haselnüsse

Zubereitungszeit: 20 Min. + 20 Min. Backzeit
für 1 Backblech

Energieriegel

Zubereitung:

Für den Teig die kalte Butter fein gewürfelt zum Vollkornmehl geben und mit 2 Teigkarten oder Pfannenwendern unterhacken. Die restlichen Zutaten zu dieser Mischung geben und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig dünn ausrollen und auf ein Backblech geben, kalt stellen.

Für den Belag die Milch aufkochen. Die Aprikosen pürieren, die Nüsse reiben. Beides zur Milch geben und verrühren. Den Belag auf den Mürbeteig streichen und im Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 20 Min. backen. Dann in Streifen schneiden und abkühlen lassen. Guten Appetit!



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

