

# 1. Dein NRW-Pausensnack!

## - Regionaler Nussriegel selbst gemacht -

200 g	Walnüsse
100 g	Aprikosen, getrocknet
200 g	Haferflocken
50 g	Kürbiskerne
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Butter
100 ml	Honig
50 g	Zuckerrübensirup/ Apfelsirup



### ZUBEREITUNG

1. Walnüsse hacken und Aprikosen fein würfeln.
2. Walnüsse, Aprikosen, Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
3. Butter, Honig und Rübenzucker zugeben und zu einer Masse verkneten.
4. Die Masse gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Dazu kann ein zweites Backpapier und Nudelholz verwendet werden.
5. Die Masse im Backofen bei 160°C für 20-25 min. backen. Anschließend abkühlen lassen.
6. Den fertigen Teig mit einem Messer in Riegel schneiden.



**Nimm dies - statt das!**

### Der regionale Pausensnack!

Du benötigst eine Idee für einen leckeren und nahrhaften Pausensnack? Der Pausensnack-Klassiker ist ganz klar die Banane. Sie hat reichlich Energie und wertvolle Nährstoffe. Wie wäre es mal mit einer regionalen Alternative aus heimischen Nüssen? Ordentlich Energie, viele Nährstoffe und weniger Kilometer auf dem Tachometer.

Nimm dies - statt das! Mit ein paar Handgriffen hast du deinen regionalen Nussriegel aus Walnüssen und Trockenobst hergestellt.

### TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckerer zu bieten, das nur entdeckt werden will. Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kulturstatus besitzen. Mit Regionalität kann Stück für Stück die lokale Lebensmittelversorgung etwas unabhängiger und stabiler von globalen Strukturen gemacht werden.

Fotos: nadiamb, Tim UR © stock.adobe.com

Hier gibt es mehr  
**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**

