



# APRIKOSEN- BRÖTCHEN

## ZUTATEN für 4 Personen

- 100 g Trockenaprikosen
- 100 ml Apfelsaft
- ¼ TL Piment, gemahlen
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Honig
- 4 Vollkornbrötchen mit Leinsamen

## ZUBEREITUNG

1. Aprikosen klein schneiden und im Apfelsaft unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten bei geringer Hitze im offenen Topf garen.
2. Mit Piment würzen und mit Orangensaft und Honig pürieren.
3. Brötchen halbieren, mit dem Aprikosenmus bestreichen.

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 199 kcal | Eiweiß: 5 g  
Fett: 2 g | Kohlenhydrate: 38 g  
Ballaststoffe: 6 g