

Fruchtriegel



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbie Steber

Diesmal habe ich folgende Mischungen gemacht, aber es geht jegliche Kombination...

Zutaten:

Cranberrie -Schoko-Mandel:

200 g Datteln

200 g Cranberries

200 g Mandeln

Ca. 1 EL Kakao

Ca. 1 EL Schokodrops

Mango-Kokos-Ingwer:

200 g Datteln

200 g getrocknete Mango

200 g Cashewnüsse

20 g Kokosflocken

1 EL Kandierten Ingwer

Apfel-Aprikosen-Walnuss:

200 g Datteln

100 g Apfelringe

100 g getrocknete Aprikosen

200 g Walnüsse

Etwas Zimt

Oblaten

Zubereitung:

Jeweils gleiche Menge an Datteln, getrockneten Früchten und Nüssen im Multizerkleinerer mit dem Messer so lange zerkleinern, bis eine klebrige Masse entstanden ist.

Tipp von Sabine Zorba : Man kann die Masse auch wunderbar durch den Fleischwolf lassen .

Das Ganze streiche ich dann auf eckige Oblaten, noch eine oben drauf, lege sie in eine eckige Form, beschwere sie von oben und stelle sie für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Danach schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.