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.