



Fruchtriegel ohne Zucker

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	100 g
Trockenpflaumen	100 g
Walnusskerne	100 g
Haselnusskerne, ganz	50 g
Mandeln, ganz	50 g
Backoblaten	16 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, Monsieur Cuisine

1. In den Mixtopf Trockenobst, Nüsse und Mandeln geben und 2 Min./Stufe 8 fein pürieren. Zwischendurch mit dem Spatel Masse immer wieder an den Wänden runterschieben.
2. 16 Backoblaten auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Mit einem nassen Spatel jeweils einen Klecks Fruchtriegelmasse auf die Backoblaten verteilen. Fruchtriegelmasse mit dem Spatel glatt streichen, weitere Backoblate daraufsetzen und leicht andrücken.
3. Fruchtriegel luftdicht verpacken oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Info: Am besten eignen sich Sofffrüchte, z.B. Aprikosen, Pflaumen, Cranberrys. Festes Trockenobst sollte kurz eingeweicht werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	145 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g