



Früchteriegel

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Trockenobst in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 400 ml heißem Wasser begießen und ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Nüsse und Mandeln grob hacken. Trockenobst in ein Sieb abgießen, zurück in das hohe Gefäß geben und zusammen mit Nüssen und Mandeln fein pürieren.
2. 16 Backoblaten auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Mit einem nassen Spatel jeweils einen Klecks Fruchtriegelmasse auf den 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 Softfrüchte, z.B. Aprikosen, Pflaumen, Cranberrys. Festes Trockenobst sollte kurz eingeweicht werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	133 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g