

Fruchtriegel ohne Zucker









Zutaten

für 16 Portionen

	Soft Datteln, getrocknet und entsteint	d 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, SILVERCREST 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 Softfrüchte, 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