



Fruchtriegel

Zutaten

100 g Walnüsse

100 g getrocknete Mango

50 g Berberitzen

50 g Rosinen

200 g Dattel-Rohmasse

50 g gemahlene Haselnüsse

50 g gemahlene Mandeln

24 Stück(e) große Back-Oblaten

Zubereitung

1.

Hacke die Walnüsse im Mixer klein.

2.

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Portionen: 12

Füge die Trockenfrüchte hinzu und püriere alles zu einer klebrigen Masse. Die Früchte und Walnüsse müssen dabei nicht ganz fein werden.

3.

Verknete die Nuss-Trockenfrucht-Mischung nun mit den restlichen Zutaten, außer den Backoblaten.

4.

Verteile je eine gleichgroße Kugel der Frucht-Nuss-Masse auf rund 12 Backoblaten und drücke sie etwas platt. Verteile je eine weitere Back-Oblate auf deinen Fruchtriegeln und drücke sie leicht an.

5.

Verpacke deine bunten Fruchtriegel luftdicht oder genieße sie einfach direkt!