

Rezept

Zuckerfreier Fruchtriegel

Ein Rezept von Zuckerfreier Fruchtriegel, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Datteln (entsteint)

50 g Walnusskerne

170 g getrocknete Aprikosen

60 g Feinblatt-Haferflocken

Außerdem

Form (20 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 95 kcal, 2 g F, 2 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Datteln, Aprikosen, Walnusskerne und Haferflocken im Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse pürieren.
-
2. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form drücken, mit nassen Händen glatt streichen und im Kühlschrank mindestens 2 Std. fest werden lassen. Dann die Frucht-Nuss-Masse aus der Form stürzen und in 16 gleich große Riegel schneiden. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Woche.