

# EINFACHE MÜSLISNACKS SCHOKOLADIG / VEGAN



Super einfache Müsli Snacks ohne zusätzlichen Zucker: diese kleinen Müsliriegel sind super einfach und schnell hergestellt. Dafür werden verschiedene Nüsse oder auch Mandeln mit getrockneten Früchten wie Aprikosen, Datteln, Cranberries oder auch Äpfel zerkleinert. Zum Fertigstellen werden dann nur noch Haferflocken, etwas Orangensaft und Amaranth untergehoben. Nach Belieben kann auch Kakao und Erdnussbutter für eine schokoladige Variante zugegeben werden. Zwischen zwei Oblaten gedrückt halten sich die Snacks gut verpackt etwa 10 Tage im Kühlschrank. Der Energielieferant zum Naschen in der Schule oder Kindergarten, auf der Arbeit, am Morgen oder einfach Zwischendurch.



Zubereitungszeit  
**10 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Stück: 48

## ZUBEREITUNG

Mahle die Haselnüsse fein. Füge dann die Erdnüsse, Cranberries, Datteln, Äpfel, Haferflocken und Orangensaft hinzu und mixe die Masse nochmals fein. Füge zum Schluss den Amaranth, das Kakaopulver, die Erdnussbutter und die Kakaonibs hinzu und hebe sie unter. Nimm nun eine Oblate und drücke mithilfe des kleinen Eisportionierers eine Portion der Masse drauf. Lege eine zweite Oblate hinauf und drücke sie mit leichtem Druck, aber behutsam zu einem flachen Snack zusammen. Male nach Belieben noch süße Botschaften auf die Snacks. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Im Kühlschrank halten sich die Snacks gut verpackt etwa 10 Tage.

## SCHOKO MÜSLISNACK:

- 100 g** Haselnüsse
- 50 g** Erdnüsse (gesalzen)
- 50 g** Cranberries (getrocknet)
- 130 g** Datteln (getrocknet, entsteint)
- 20 g** Äpfel (getrocknet)
- 50 g** Haferflocken (zart)
- 100 g** Orangensaft
- 20 g** Amaranth (gepufft)
- 20 g** Kakao
- 100 g** Erdnussbutter
- 20 g** Kakaonibs
- 96** Oblaten (50 mm)

## DEKORATION:

- 6** Lebensmittel Farbstifte