

EINFACHE MÜSLISNACKS FRUCHTIG / 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 Orangen- und Zitronensaft und Amaranth untergehoben. Nach Belieben kann auch Kakao 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: 16

ZUBEREITUNG

Mixe zuerst die Mandeln, füge dann die Aprikosen, Datteln, Apfelringe und Cranberries hinzu und mixe die Masse nochmals fein. Füge die Haferflocken hinzu und zerkleinere sie kurz. Fülle die Masse in eine Schüssel und füge den Zitronensaft, Orangensaft und den Amaranth hinzu und knete die Masse kurz mit den Händen durch. Sie sollte kompakt sein und gut zusammenhalten. Nimm nun eine Oblate und drücke mithilfe des mittleren Eisportionierer 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!



Die Müsli Snacks halten gut verpackt etwa 10 Tage im Kühlschrank.

MÜSLISNACK:

- 75 g** Mandeln
- 80 g** Aprikosen (getrocknet)
- 50 g** Datteln (getrocknet, entsteint)
- 20 g** Äpfel (getrocknet)
- 50 g** Cranberries (getrocknet)
- 75 g** Haferflocken (zart)
- 1 TL** Zitrone (Saft)
- 60 g** Orangensaft
- 20 g** Amaranth (gepufft)
- 32** Oblaten (70 mm)

DEKORATION:

- 6** Lebensmittel Farbstifte