

Fruchtriegel selbst gemacht

Zutaten: 100 g Cashewkerne

100 g Softdatteln

100 g getrocknete Marillen

Optional Kokosflocken

Runde oder eckige Oblaten

Zubereitung:

1. Nüsse in der Küchenmaschine fein zermahlen

2. Datteln und Marillen in die Küchenmaschine geben und auch fein zerkleinern

3. Die verkleinerten Nüsse und die Kokosflocken zu den Datteln und Marillen geben und alles kurz vermischen

4. Die fertige Masse zwischen zwei Oblaten geben

5. Eure fruchtigen Snacks sind fertig!