

FRUCHTSCHNITTEN

Zutaten:

100 g Medjool Datteln (kurz unter Wasser abgespült, entkernt)

140 g Studentenfutter (oder eine andere Nussmischung mit Weinbeeren)

70 g Dörraprikosen

1 EL Wasser

50 g Cashew-Kerne

40 g Kokoschips oder Kokosraspeln

ca. 4 Oblaten-Scheiben

Zubereitung:

1. Datteln, Studentenfutter (oder Nussmischung) und Dörraprikosen **30 Sekunden / Stufe 8** zerkleinern.
2. Wasser, Cashew-Kerne und Kokoschips zugeben und **10 Sekunden / Stufe 6** vermengen.
3. Die Masse zwischen 2 Oblaten streichen und festdrücken. Danach in beliebig grosse Stücke schneiden.

Tipp: Falls man keine Oblaten findet, kann man aus der Fruchtmasse Kugeln formen und diese in Kokosflocken wenden.

Die Riegel halten sich ca. 3 Wochen in einer verschlossenen Dose.