



Obstriegel

Zutaten

- 250 g ungeschwefeltes Trockenobst nach eigenem Belieben
- 75 ml reiner Fruchtsaft (Apfel, Traube, Orange o.ä.)
- 100 g Haferflocken, Mandelmehl oder ungesüßte Cornflakes
- optional 40 g Nüsse
- Backoblaten



Bei der Zubereitung der Obstriegel habt ihr sehr viele Alternativen, denn ihr könnt die Zutaten ganz nach Belieben variieren. Der große Vorteil ist, dass ihr sie im Gegensatz zu vielen fertigen Industrieprodukten ganz ohne Zucker, Honig und Palmöl zubereiten könnt. Ihr braucht 250 g Trockenfrüchte, die ungeschwefelt sein sollten (das steht auf der Packung drauf). Datteln, Cranberries, Rosinen, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel – ihr könnt alles verwenden was ihr möchtet.

Dazu kommen 100 g zarte Haferflocken, Mandelmehl oder ungesüßte Cornflakes. Wenn ihr möchtet könnt ihr auch noch ein paar Nüsse verwenden, eure Obstriegel gelingen aber auch ohne sie.

Gebt alle genannten Zutaten mit 75 ml 100%-igen Saft in eine Küchenmaschine und zermahlt die Obstmischung zu einer feinen Masse. Das geht am besten mit einem Thermomix 15 Sekunden auf Stufe 8, aber auch ein guter Pürierstab schafft das.

Jetzt nehmt ihr euch für jeden Obstriegel 2 Oblaten und bestreicht eine Hälfte mit der Fruchtmasse. Klappt dann die andere Hälfte drauf.

Wenn ihr alle Obstriegel gefüllt habt, legt ihr sie am besten auf ein Brett und beschwert sie mit einem zweiten Brett, so dass sie gut zusammenkleben ohne dass sich die Oblaten wellen.

Die Obstriegel halten sich kühl gelagert in einer Tupperdose für einige Zeit – bei uns sind sie allerdings immer ganz schnell aufgewacht. Alternativ kannst du sie auch einfrieren und portionsweise auftauen.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks. The title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is prominently displayed at the top. The author's name 'Jenny Böhme' is visible at the bottom.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>