

Nicht Anne´s Energie-Riegel

Zutaten

- 80 g Macadamia-Nüsse
- 40 g Walnüsse
- 150 g getrocknete Datteln
- 50 g getrocknete Mango
- 50 g getrocknete Cranberries
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL gepuffter Amaranth
- Oblatenblätter



Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die ganzen Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten im Backofen rösten, bis sie leicht braun sind. Dabei ab und zu wenden.

Die gerösteten Nüsse etwas abkühlen lassen und zusammen mit den Trockenfrüchten und den Datteln in einer Küchenmaschine klein hacken. So lange mixen, bis eine Nuss-Frucht-Masse entsteht. Nach dem Mixen den gepufften Amaranth beimengen.

Die Masse kann mittels Klarsichtfolie und einem Teigroller optimal auf quadratischen Oblatenblättern ausgerollt werden. Auf beiden Seiten der Masse sollte ein Oblatenblatt sein.

Mit einem scharfen Messer die Riegel portionieren.

Tipp:

Die Riegel vor dem schneiden etwas tiefkühlen, dann lassen sich diese sich besser portionieren.