

Hafer-Riegel mit Apfel-Dattel



Zutaten

- 4 Äpfel
- 6 Datteln
- 400 g kernige Haferflocken
- 1 TL Zimt

Zubereitung

Die Äpfel vierteln und mit den Datteln in einen Hochleistungs-Mixer geben und zu einem Apfel-Brei mixen. Den Zimt beimengen und das Ganze noch mal mixen.

Die Haferflocken in einer Küchenmaschine mit dem Apfel-Dattel-Brei gut verrühren.

Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hafer-Apfelbrei-Masse ausrollen, je nach gewünschter Dicke der Riegel.

(Es empfiehlt sich über die Masse ein Stück Frischhaltefolie zu legen und mit einem kleinen Teig-Ausroller den Teig in Riegelstärke auszurollen.)

Die fertig ausgerollte Masse im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) für ca. 25 Minuten ausbacken.

Nach dem Abkühlen die Riegel auf die gewünschte Größe zuschneiden.