

Nussriegel ohne Zucker

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

7
Std.

NIVEAU



Zutaten für 14 Stück

Für die Riegel

- 1 kleiner Apfel
- 1 Banane (möglichst reif)
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 400 g gemischte Nüsse und Kerne (z.B. Pekannüsse, Pistazien, Mandeln, Sesam, Paranuss-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne)
- 2 Handvoll Kokoschips
- 2 Handvoll Cranberries
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel geriebene Mandeln
- 1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör

- Dörrautomat
- Müsliriegelform

Gekaufte Riegel kommen dir nicht mehr in die Tüte? Umso besser. Denn bei selbstgemachten Snacks weißt du immer genau, was sich im Inneren versteckt. Egal ob knusprige Gemüsechips, Fruchtleder oder selbstgemachte Energieriegel - du entscheidest was rein kommt. Diese krossen **Nussriegel ohne Zucker** stehen dank **Banane, Apfel** und **Cranberries** ihren gekauften,

zuckrigen Kollegen aus dem Snackregal optisch und geschmacklich in nichts nach.

- 1 -

Apfel und Banane schälen. Apfel entkernen und zusammen mit Banane in grobe Stücke schneiden. Fruchtstücke mit Mandelmus und Kokosöl in einen hohen Mixbehälter geben und mit einem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

- 2 -

Ganze Nüsse und Cranberries grob hacken, Kokoschips leicht mit den Händen zerbrechen. Alles mit sämtlichen Samen, Kernen, Mehl, gemahlenden Mandeln und Salz in einer Schüssel vermischen.

- 3 -

Frucht-Mandelmus-Masse zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermischen, bis eine homogene, eher feste, klebrige Masse entsteht. Ist sie je nach Größe der verwendeten Früchte zu flüssig, etwas mehr Mehl unterrühren.

- 4 -

Masse in die Mulden einer Müsliriegelform verteilen. Dabei mit einem Löffel oder den Fingern so fest wie möglich in die Form drücken.

- 5 -

Befüllte Form in den Dörrautomaten stellen und Automaten auf 70°C und 7 Stunden einstellen. Fertige Riegel nach dem Dörren behutsam aus der Form drücken.