

Fruchtschnitten

Für ca. 15 Schnitten

Zutaten:

- ✓ 30g getrocknete Cranberrys
- ✓ 50g Rosinen
- ✓ 4 Datteln ohne Stein
- ✓ 100 ml Wasser
- ✓ 50g zarte Haferflocken
- ✓ 1 El Öl
- ✓ Backpapier

Zubereitung:

- ✓ Die Datteln ein wenig kleiner schneiden
- ✓ Datteln, Cranberrys und Rosinen in eine Schüssel geben und mit 100ml Wasser übergießen
- ✓ Ca. 45 Minuten quellen lassen
- ✓ Die Haferflocken in einem Standmixer/Küchenmaschine/Thermomix zu Hafermehl vermahlen
- ✓ Den Backofen auf 130° Grad Umluft vorheizen
- ✓ Das Trockenobst mit dem Wasser pürieren
- ✓ Hafermehl und Öl zu der Fruchtmasse geben und verrühren
- ✓ Die Masse ca 1cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen
- ✓ Im Backofen ca 30 Minuten backen
- ✓ Die Masse abkühlen lassen und noch warm in Stücke schneiden

Tipp:



- ✓ 50g gemahlene Nüsse zufügen

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	G

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE