

## Hafer-Riegel \_ „Leckerlies“

### Zutaten

- 4 Äpfel
- 400 g kernige Haferflocken
- 100g Rosinen
- 100g Cranberries
- 125g gesalzene Macadamia-Nüsse
- 2 cm frischer Ingwer (feinst gewürfelt)
- 6 Datteln
- 1 TL Zimt

### Zubereitung

Die Äpfel vierteln und mit den Datteln in einen Hochleistungs-Mixer geben und zu einem Apfel-Brei

mixen. Den Zimt und Macadamia-Nüsse beimengen und das Ganze noch mal kurz mixen.

Die Haferflocken in einer Küchenmaschine mit dem Apfel-Dattel-Brei, den Rosinen, Cranberries und dem Ingwer 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.

Wir frieren die geschnittenen Hafer-Riegel in einer Box ein, zwischen den Schichten legen wir Backpapier, so sind die Riegel gut einzeln zu entnehmen.

