



Einfacher Nussriegel

Dessert/Snack - geeignet für



Zutaten (für 4 Stück):

60 g	entsteinte Datteln
80 g	Nüsse nach Wahl
20 g	Nussmus
1 Pr.	Salz

Zubereitung:

1. Ein paar Nüsse für die Deko beiseitelegen.
2. Die Datteln in einem leistungsstarken Mixer zu Paste verarbeiten. Falls die Datteln zu hart sein sollten, davor in etwas warmem Wasser einweichen.
3. Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals grob mixen.
4. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und flach pressen (1 cm). Die beiseitegelegten Nüsse daraufgeben und nochmals fest pressen.
5. Bei 160 °C Umluft für ca. 10 Minuten backen und dann die Masse in die gewünschte Riegelgröße schneiden.



Tipp: Die Riegel können auch roh verzehrt werden, dafür einfach die Masse für ca. 15 Minuten kalt stellen und dann schneiden. Sie sind am Anfang noch weich, werden aber nach ein, zwei Tagen fester. Egal wie die Riegel zubereitet sind, sie sind bis zu einer Woche verpackt im Kühlschrank haltbar.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.