

# ENERGY-RIEGEL MAL SELBSTGEMACHT

Gesund & Lecker



## ZUTATEN

### Für 10 Riegel:

- 150 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Datteln ohne Kern
- 100 g Haselnüsse
- Orangensaft  
(Direktsaft wg. des intensiveren Geschmacks)

## ZUBEREITUNG | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN (OHNE BACKEN)

- Aprikosen und Datteln in kleinere Stücke schneiden.
- Mit den Nüssen weiter zerkleinern (per Hand oder mit einem Multizerkleinerer).
- Einen Schuss Orangensaft, den Honig und die Haferflocken hinzufügen und mit den Händen zu einer leicht feuchten Masse verkneten. Je nach Feuchtigkeit mehr Saft oder mehr Haferflocken einkneten, die Masse muss sich zu einer „Wurst“ formen lassen.
- Aus der „Wurst“ 10 Stücke schneiden und diese zu 10 Riegeln formen.
- Im Backofen bei 120° Celsius Umluft in einer halben Stunde oder mit Butterbrotpapier abgedeckt zwei Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen.