

Fruchttaler

Mengenangaben: 25 Stück

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Ruhezeit: 12 Stunden



Zutaten für Fruchttaler

| | |
|-----------------------|---|
| 300g | Trockenfrüchtemischung (abgepackt) |
| 50g | Hasel- oder Walnüsse |
| ½ TL | Zimt |
| 1 Pkg. (min. 50 Stk.) | runde Oblaten |
| 2 EL | Honig |
| 2 | unbehandelte Orangen -> Saft von 1 Orange -> Schale von 2 Orangen |
| 2 EL | Vollkornmehl |

Bereitstellen

große Schüssel
Schneidbretter
Messer
Saftpresse
Raspel
Küchenwaage

Zubereitung

1. Trockenfrüchte und Nüsse klein hacken.
2. Honig, Zimt, Orangensaft und die geriebene Orangenschale dazugeben und zu einer streichfähigen Masse verrühren.
Ist die Masse zu fest, etwas Orangensaft dazu geben,
ist die Masse zu weich, ein wenig Vollkornmehl untermengen.
3. Mit einem Esslöffel die Fruchtmasse auf eine Oblate legen und mit einer weiteren Oblate abdecken.
Weitere Fruchttaler füllen.
4. Fruchttaler auf ein Küchenbrett/Backblech legen und ein zweites Küchenbrett darauflegen (mit ein paar Büchern beschweren).
Die Taler über Nacht ruhen lassen.

Diese Fruchttaler liefern Ballaststoffe, Mineralien, Frucht- und Traubenzucker!
Eine schmackhafte und gute Alternative zu gekauften Riegeln, Schokolade und Chips!