



Apfel-Zimt-Riegel

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 50 g getrocknete Medjool Datteln
- 10 g getrocknete Cranberries
- 60 g Mandelmehl oder fein gehackte Mandeln
- 60 g geriebener Apfel
- 1 TL Zimt

Zubereitung

- Datteln in einem Mixer pürieren und zusammen mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse kneten.
- Wenn die Masse zu nass ist, etwas mehr Mandeln hinzugeben. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas geriebenen Apfel untermischen.
- Die Masse zu Riegeln formen und für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank stellen.
- Danach für maximal 5 Tage im Kühlschrank lagern.