

mamiblock. Rezeptideen

Titel:

Müslischeiben

Zutaten:

Backoblaten

200g Nuss-Trockenobstmix

30g Haferflocken

Schluck Fruchtsaft



Zubereitung:

Die Trockenfrüchte, Haferflocken und die Nussmischung miteinander vermischen, bis es eine klebrige Masse bildet. Einen Schluck Fruchtsaft untermischen.

Die Backoblaten mit der Masse bestreichen, zusammenklappen und anschließend zusammenpressen. Idealerweise unter einer glatten Oberfläche für ca. 30 min beschweren.