

Mehrfruchtschnitten

bei Bedarf Stückzahl beliebig verändern = Rezept passt sich automatisch an

für ca. **15** Schitten = 331 g = ca. **4,65 €**

	Preis
50 g Datteln (getrocknet)	0,40 €
50 g Bananen (getrocknet)	1,40 €
10 g Kokos-Raspel	0,30 €
100 g Nuss-Müsli (trocken)	1,60 €
100 g Walnüsse	0,45 €
20 g Honig > von Imker!	0,20 €
1 g Salz (1 Prise)	0,00 €
30 runde Obladen (ca. 5 cm Durchmesser)	0,30 €

Zutaten einzeln in einem kleinen Mixer zerkleinern.

Kakao-Butter im Wasserbad auf ca. 30°C erwärmen bis sie flüssig ist.

(Möglichst diese Reihenfolge einhalten, dann lässt sich der Mixer besser sauber machen.)

Alles zusammen zu einem Teig verkneten.

Etwa 3 cm große Kugeln formen und diese zwischen 2 Obladen pressen.

Eine Woche offen(!) liegend im Kühlschrank trocken.

Müsli-Fruchtschnitten

bei Bedarf Stückzahl beliebig verändern = Rezept passt sich automatisch an

für ca. **15** Schitten = 325 g = ca. **6,17 €**

	Preis
75 g Dinkel-Müsli (trocken)	0,60 €
75 g Datteln (getrocknet)	0,60 €
50 g Birnen (getrocknet)	1,75 €
25 Backpflaumen (getrocknet)	0,25 €
50 g Mandelprürree	1,68 €
25 g Agaven-Dicksaft	0,30 €
10 g Honig > von Imker!	0,10 €
5 g Mandelöl	0,50 €
5 g Kakao	0,28 €
2 g Zimt	0,08 €
1 g Salz (1 Prise)	0,00 €
3 rechteckige Obladen (100 mm x 145 mm)	0,03 €

Zutaten einzeln in einem kleinen Mixer zerkleinern.

Alles zusammen zu einem Teig verkneten.

Eine etwa 15 mm hohe Schicht Teig auf der Oblade mit dem Nudelholz ausrollen.

Den über die Obladengröße überstehenden Teig abschneiden und zum Restteig geben.

Mit eine zweiten Oblade das ganze abdecken und mit dem Nudelholz festwalzen.

Jetzt aus der Tafel 4, 8 oder 12 Stücke schneiden; je nach Bedarf.

Eine Woche offen(!) liegend im Kühlschrank trocken.