

*Ernährungs
vision
Österreich*



Selbstgemachte Fruchtschnitte - der ideale Snack zum Mitnehmen

Eine Fruchtschnitte selber herzustellen, erscheint auf den ersten Blick schwierig.

Wie es möglich ist, die angegebenen Zutaten in einen Fruchtschnitte zu verwandeln, die weder trocken und bröselig noch klebrig und feucht sind, zeigen wir hier.

Wir empfehlen für dein optimales Ergebnis eine multifunktionale Küchenmaschine mit einem rotierendem Messeraufsatz zu verwenden. Leider schafft ein Haushalt Stabmixer nicht die gewünschte Konsistenz. Hingegen könnte ein Smoothie Mixer es schaffen.

Das Grundrezept kann durch Veränderung der Zutaten je nach Geschmack die verschiedensten eigenen Kreationen hervorbringen und die Fruchtschnitte wird nie langweilig.

Die getrockneten Früchte sollten ungeschwefelt sein und zumindest zu einem Viertel aus Datteln oder Pflaumen bestehen. Die pürierte Dattel- und / oder Pflaumenmasse fungiert hervorragend als Kleber für die Fruchtschnitte.

Der Snack kann auf Vorrat produziert werden und eignet sich hervorragend als Energie Riegel für Eure Kinder.

Die Zutaten:

300	g	Trockenobst
100	g	Haferflocken
20	g	Sonnenblumenkerne
20	g	Cashewkerne (oder Nüsse nach Geschmack)
2	EL	Orangensaft 100% (ohne Zuckerzusatz), Wasser oder Mandeldrink
1	Pkg	rechteckige Oblaten
200	g	Mango (frisch oder TK) oder Apfel

Die Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
2. Das Fruchtpüree ca. 8-10 mm hoch auf eine rechteckige Oblate verteilen.
3. Eine weitere Oblate als Deckel darauf legen und etwas andrücken.
4. Die Fruchtschnitte, noch im Ganzen, beschweren und für ein paar Stunden trocknen lassen.
5. Jetzt auf ein Schneidebrett legen und in die gewünschte Größe schneiden.