

Fruchtschnitten

Zutaten:

- 150 g Trockenobst z.B. **Waldheidelbeeren, Rosinen, Äpfel, Waldpreiselbeeren, Aprikosen**
- 30 g **Haferflocken**
- 2-3 EL **Sonnenblumenkerne**
- 2-3 EL **Nüsse**
- etwas Fruchtsaft
- Gewürze nach Geschmack: **Zimt / Kakao / Vanille** / Ingwer / Kardamom
- ca. 50 Oblaten



*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von **DAHOAM**

Zubereitung:

- alle Zutaten klein mixen
- die Fruchtmasse auf Oblaten streichen und eine zweite Oblate oben auf die Fruchtmasse setzen. So entstehen kleine, handliche Fruchtschnitten.

von DAHOAM e.V.