

## Der Früchte-Riegel à la Team Camerone :)

Zutaten für 16 Stück (ein halbes Blech ca)



aus dem Kühlschrank

50g goldene oder braune Leinsamen  
25g Chia Samen  
50g Hafermehl  
125g gehackte Nüsse natur (gemischte)  
30g Sonnenblumenkerne  
35g Kirschen (aus dem Glas)  
10 getrocknete Datteln  
10 getrocknete Pflaumen  
50g Kokosraspeln  
25g Kakaopulver  
5 Eßl Honig  
25g Proteinpulver (Geschmack nach Belieben)  
Prise Salz

### Zubereitung:

Backblech mit Backpapier auslegen

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen.  
Alle Zutaten mit Knethaken gut verrühren.

Geschmeidige Masse auf das Backblech geben.  $\frac{1}{2}$  !!! Backblech einfache Menge!  
2.Backpapier auf die Masse legen.

Mit den Händen gleichmäßig glatt streichen, feste ! Andrücken, damit sich die Masse gut verdichtet.

Im Backpapier liegend in den Kühlschrank geben. Mindestens 2 Stunden durchkühlen lassen.

Aus dem halben Blech 16 Riegel schneiden.

In Klarsichtfolie gewickelt halten die Riegel im Kühlschrank ca 14 Tage.

*Alternativ kann man natürlich auch andere getrocknete Früchte nehmen z.B. Aprikosen, Feigen etc. und auch bei den Nuss-Sorten kann man variieren.*