

# Apfel■Nuss■Power■Riegel – Nomad Tags

*Gesunder Camping■Snack ohne Backen*

## Zutaten

2 Äpfel (gerieben)  
150 g Haferflocken  
80 g Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)  
60 g Honig oder Ahornsirup  
2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus  
Zimt  
Optional: Rosinen oder Cranberries

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
2. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
3. 1–2 Stunden kaltstellen.
4. In Riegel schneiden und in einer Dose mitnehmen.

*Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.*