

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.