



Beeren-Quark Riegel



Leicht



30 Minuten



8 Riegel

ZUTATEN

- 90g Haferflocken
- 180g Peter Hiel's Quark
- 110g Mandelmus
- 10g Leinsamen
- 50g tiefgekühlte Beeren
- 6 große Datteln
- 1 Schuss Pflanzenmilch
- Zimt



ZUBEREITUNG

- 1 Beeren kurz erwärmen und zur Seite stellen
- 2 Datteln in einer Küchenmaschine zerkleinern, dann Haferflocken, Leinsamen, Mandelmus, Zimt hinzufügen und nochmals zerkleinern
- 3 Das ganze in eine Backform geben und gut an den Boden andrücken
- 4 Quark und Pflanzenmilch vermischen, sodass eine joghurtartige Konsistenz entsteht und auf den Haferflocken verteilen
- 5 Beeren in die Mischung geben (eventuell mit einem Messer Verzierungen machen)
- 6 Ins Tiefkühlfach für mindestens 60 Minuten und dann in Stücke schneiden
- 7 Vor dem Genuss ca. 3 Minuten stehen lassen, damit der Riegel nicht zu hart ist

