

# Fruchtriegel

## Rezept Info

- ab ~ 9 Monate
- stuhlauflockernd
- als Alternative zum Getreide-Obstbrei
- Fruchtriegel sind sehr beliebt aber leider erst für Kinder ab 1 Jahr erhältlich. Das liegt daran, dass viele Fruchtriegel Honig enthalten. Selbst gemachte Fruchtriegel sind nicht nur viel billiger, sondern auch schon ab ~ 9 Monate geeignet.

## Zutaten

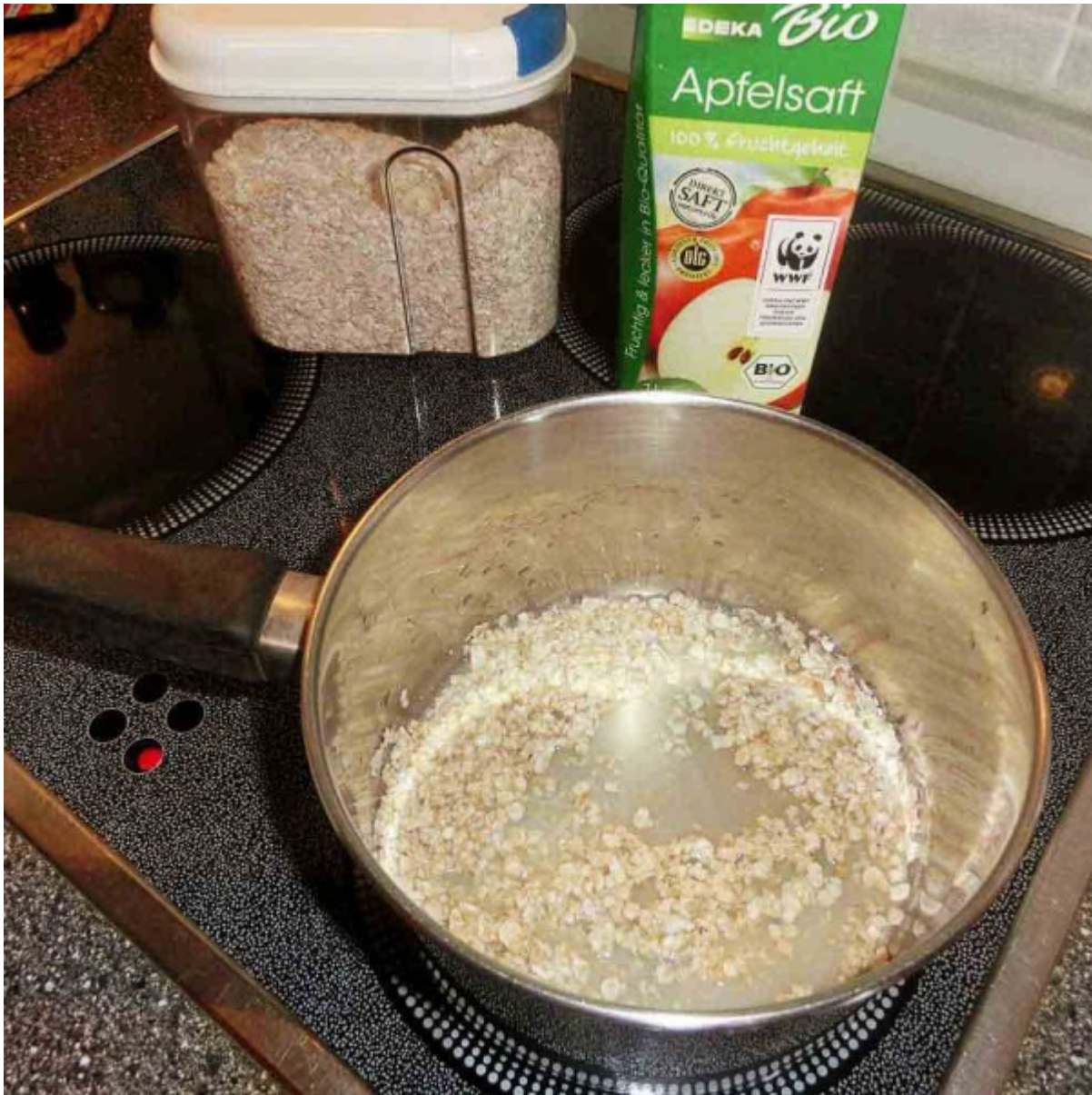
- 2 – 6 Esslöffel [zarte Haferflocken](#)  
*Obst enthält unterschiedlich viel Wasser und deshalb muss man mit dem Anteil der Haferflocken etwas "experimentieren" da die Masse sonst zu weich sein kann.*
- 5 Esslöffel Apfelsaft
- ~ 4 [getrocknete \(ungeschwefelte\) Aprikosen](#)
- ~ 5 Erdbeeren
- 1 Teelöffel (süßrahm) Butter
- [Backoblaten](#)

## Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren | in einem [Gefrierbeutel](#) | Gefrierdose bei minus 18°C [ bis 6 Monate]
- Kühlschrank | in einer NICHT luftdichten [Dose](#) [bis 5 Tage]
- Unterwegs | in einer NICHT luftdichten [Dose](#) [bis 6 Stunden]
- Aufwärmen | [nein]

## Zubereitung

1:



Die Haferflocken mit dem Apfelsaft unter ständigen rühren...



...für ~ 1 Minute kochen und etwas abkühlen lassen.  
2:





Aprikosen, Erdbeeren und Butter pürieren.



3:





Dann zu den Haferflocken geben und gut vermischen und die Masse für 15 Minuten zum Abkühlen ins Tiefkühlfach stellen. Inzwischen den Backofen auf 150°C vorheizen.

**4:**



Nach dem Abkühlen, je einen Teelöffel der Masse auf eine Oblate geben.



Eine weiteren Oblate darauf legen, andrücken und die Masse dabei verteilen.

**5:**





Zum Schluss die “Fruchtriegel” für 15 – 20 Minuten in den Backofen geben.