



## BASENKEKSE

### Zutaten:

40 g Rosinen / 30 g Trockenpflaumen / 30 g Feigen / 25 g Leinsamen  
250 ml Wasser / 85 g Erdmandelflocken / 50 g Mandeln geschält und gemahlen  
1 EL Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Alle Früchte mit dem Wasser bitte einen halben Tag einweichen, dann klein schneiden und alle weiteren Zutaten in das Wasser einrühren. Auf ein Backpapier kleine Häufchen setzen und bei 180 Grad Heissluft ca 20 Minuten knusprig backen.

### *Nana sagt ...*

*Vor allem Mineralstoffe, wie Kalium, Magnesium, Eisen sowie Kalzium hat das Dörrobst zu bieten.*

