

Muttertags Herzen

Zutaten:

- 100ml Wasser
- 200g Apfeldicksaft
- 100g Mandelmus
- 1 TI Vanillepulver
- 5 TI Flohsamenschalen
- 200g Hanfnüsse geschält
- 1 Zitronenschale geraspelt
- 1 Orange Saft



Zubereitung:

Wasser und Apfeldicksaft aufrühren, die restlichen Zutaten gut vermischen und auf ein Backpapier aufstreichen. Mit einer Herzform ausstechen und anschließend bei 38 °C 8 Stunden trocknen.

Farbe Gelb mit 2TI Kurkuma

Rot mit 2 El Rote Rübensaft

Orange mir 2 EL Karottensaft