

natürlich  gesund

Erdnuss-Riegel

medium, Arbeitszeit 20 Min., Gesamtzeit 2:45 Std.

Zutaten:

- 250 g Datteln, entsteint
- Wasser, heiß, zum Einweichen
- 70 g Haferflocken, kernig
- 70 g Erdnusscreme
- 1 Vanilleschote, nur das Mark
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 60 g Erdnüsse, fettfrei rösten
- 150 g Zartbitter-Schokolade,
vegan, in Stücken
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung:

- *In eine Schüssel Datteln mit heißem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen.*
- *Einen Kunststoffbehälter (ca. 10 x 16 cm) mit Frischhaltefolie auslegen.*
- *Haferflocken in einem Mixer mahlen und umfüllen.*
- *Datteln abtropfen lassen, das Einweichwasser auffangen.*
- *Abgetropfte Datteln, Erdnusscreme, Vanillemark, Salz und 40 g Dattelinweichwasser in einen Mixer geben und cremig pürieren.*
- *Gemahlene Haferflocken und 100 g Dattelcreme in einen Mixer verrühren, mit angefeuchteten Händen gleichmäßig in den vorbereiteten Behälter drücken und ggf. mit einem angefeuchteten Esslöffelrücken begradigen.*



Zubereitung:

- *Die restliche Dattелcreme darauf streichen, mit Erdnüssen bestreuen und etwas in die Creme drücken. Den Behälter 2 Stunden in das Gefrierfach stellen.*
- *Die gefrorene Mischung aus dem Behälter stürzen, Frischhaltefolie abziehen und mit einem scharfen Messer in 16 gleich große Riegel (ca. 2 x 5 cm) schneiden, dabei nach jedem Schnitt das Messer abwischen. Die Riegel auf ein Brettchen oder einen flachen Teller legen und bis zur weiteren Verwendung ins Gefrierfach stellen.*
- *Schokolade in einem Mixer zerkleinern.*



Zubereitung:

- *Schokolade mit Kokosöl in einem Topf unter Rühren schmelzen. In dieser Zeit einen flachen Teller mit Backpapier belegen. Geschmolzene Schokolade in einen tiefen Teller umfüllen.*
- *Die angefrorenen Riegel nacheinander in die Schokolade tauchen und mithilfe von 2 Gabeln wenden. Überschüssige Schokolade abtropfen lassen und die Riegel auf den vorbereiteten Teller legen.*
- *Die Riegel erneut ca. 10 Minuten ins Gefrierfach stellen, damit die Schokolade aushärtet.*
- *Vernaschen und/oder im Kühlschrank aufbewahren.*



Tipp:

- *Befindest Du Dich in einer Heilungsphase, kannst Du die Schokolade + Kokosöl auch mit 100 g Kokosfett, 40 g Kokosblütenzucker und 50 g Carob in einem Topf erhitzen.*

