

## Rezept

# Bananen-Schoko-Bars mit Quinoa und Kokos

Ein Rezept von Bananen-Schoko-Bars mit Quinoa und Kokos, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>15 g</b> Puff-Quinoa	<b>5 g</b> Puff-Amarant
<b>10 g</b> Puff-Vollkornreis	<b>1 gehäufter EL</b> Kokosraspel (ca. 15 g)
<b>2 Msp.</b> Zitronensäure (Pulver)	<b>100 g</b> weiße Kuvertüre
<b>50 g</b> reife Banane	Kokosraspel zum Wenden
Öl für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (ca. 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Am Vortag die Backform mit Öl dünn fetten und mit Frischhaltefolie auslegen. Den Puff-Quinoa, den Puff-Amarant, den Puff-Reis und die Kokosraspel in einer Schüssel mit der Zitronensäure mischen.
2. Die Kuvertüre grob hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Kuvertüre ca. 2 Min. abkühlen lassen.
3. Die Banane in grobe Stücke schneiden und durch die Kartoffelpresse in die flüssige Kuvertüre drücken. Dabei soll sich die Banane gut mit der Kuvertüre verbinden. Danach die Trockenmischung unterrühren.
4. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 1 Std. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen, dann ist die Masse noch etwas feucht.
5. Anschließend die Masse mithilfe der Folie aus der Form lösen und in Riegel (ca. 2 ½ × 8 cm groß) schneiden. Die Kokosraspel auf einem flachen Teller verteilen und die Riegel darin rundherum wenden. Im Kühlschrank am besten über Nacht vollständig fest werden lassen.