

Rezept

## Amarant-Energy-Bars

Ein Rezept von Amarant-Energy-Bars, am 25.04.2024

### Zutaten

<b>175 g</b> Amarant	Salz
<b>100 g</b> zarte Haferflocken	<b>100 g</b> Rosinen
<b>70 g</b> Cashewkerne	<b>2 EL</b> Chia-Samen
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	<b>3 EL</b> Kokosöl
<b>3 EL</b> Agavendicksaft	<b>100 g</b> Cashew-Mus
<b>2</b> Bananen	<b>100 g</b> Bio-Himbeermarmelade
<b>50 g</b> Pistazien	<b>30 g</b> Kakaonibs
<b>40 g</b> Goji-Beeren	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 15 g F, 8 g EW, 38 g KH

### Zubereitung

1. Amarant über Nacht in 350 ml leicht gesalzenem Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen und den Backofen auf 180° vorheizen. Ein tiefes Backblech so mit Backpapier auslegen, dass das Backpapier über die Ränder reicht.
2. Amarant zusammen mit den Haferflocken, Rosinen, Cashewkernen und Chia-Samen in der Küchenmaschine vermengen, nicht pürieren, und den Mix dann in eine große Schüssel geben.
3. In einem kleinen Topf unter Rühren Kokosöl, Agavendicksaft und das Cashewmus kurz erhitzen und vermischen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und ins Mus einrühren.
4. Mus über den Amarant-Mix geben und gut vermengen. Auf dem Backblech verteilen und mit den Händen festpressen. Nun 35-40 Min. im Ofen backen. Herausholen und etwa 10 Min. abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Pistazien hacken. Die noch warme Riegelmasse mit Marmelade bestreichen, Kakao-Nibs, Pistazien und Goji-Beeren darauf verteilen und festdrücken. Sobald die Masse komplett ausgekühlt ist, in Riegel schneiden.