

Rezept

Buchweizen-Hanf-Riegel mit Goji-Beeren

Ein Rezept von Buchweizen-Hanf-Riegel mit Goji-Beeren, am 04.06.2025

Zutaten

40 g Datteln (entsteint)	80 g kernige Haferflocken
40 g Buchweizen	40 g geschälte Hanfsamen
40 g Goji-Beeren	2 EL Chia-Samen
1/2 TL Zimtpulver	Salz
50 g Mandelmus	3 EL Agavendicksaft
3 EL Kokosöl	1 TL Vanilleextrakt

Außerdem

Kastenform (ca. 25 x 11 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 9 g F, 5 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln ganz klein schneiden und mit den Haferflocken, Buchweizen, Hanfsamen, Goji-Beeren und Chia-Samen in einer Küchenmaschine vermengen. Mit Zimt und 1 Prise Salz abschmecken und beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Mandelmus, Agavendicksaft und Kokosöl etwa 3 Min. erhitzen und alles umrühren. Noch warm über die trockenen Zutaten geben und alles gut durchmischen. Am besten geht das mit den Händen.
3. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse hineingeben, gleichmäßig verteilen und mit den Händen festdrücken. Das Ganze abkühlen lassen und anschließend abgedeckt mind. 30 Min. ins Gefrierfach, noch besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Anschließend in gleich große Riegel schneiden. In Frischhaltefolie eingewickelt halten sich die Riegel im Kühlschrank etwa 1 Woche. Du kannst sie aber auch einfrieren, um sie länger frisch zu halten.