Rezept

Erdnuss-Granola-Riegel

Ein Rezept von Erdnuss-Granola-Riegel, am 14.06.2025

Zutaten

150 g	zarte Haferflocken
30 g	Sonnenblumenkerne
125 g	ungesüßtes Erdnussmus
50 ml	Ahornsirup
½ TL	Zimtpulver
75 g	Mandelblättchen
25 g	Kokosraspel
30 ml	Rapsöl
250 g	Soft-Datteln (ohne Stein)
1 Prise	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 16 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 11 g F, 6 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne und Kokosraspel in einer großen Pfanne mischen und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Min. rösten, bis alles leicht bräunt und duftet. In eine Rührschüssel umfüllen.

2. Eine flache Auflaufform (ca. 25 × 15 cm) mit Backpapier auslegen. Das Erdnussmus mit Öl und Ahornsirup in einen kleinen Topf füllen und unter Rühren erwärmen, bis sich alles verbunden hat. Vom Herd nehmen. Die Datteln klein hacken. Den Erdnuss-Mix, die Datteln, das Zimtpulver und das Salz zum Flocken-Mix geben. Alles mit den Händen gründlich vermischen. Die Datteln dabei so gut wie möglich zerdrücken. Die Masse in die vorbereitete Form füllen, mit den Händen festdrücken. Ca. 30 Min. einfrieren.

3. Die Granola-Platte aus der Form heben und in ca. 16 Riegel (à ca. 3 × 7 cm) schneiden. In einer Vorratsdose kühl aufbewahren. So halten sich die Riegel mindestens 2 Wochen.