

Rezept

# Frühstücksriegel

Ein Rezept von Frühstücksriegel, am 28.06.2026

## Zutaten

**40 g** Bananenchips

**50 g** Kokoschips

**2 EL** Apfelmark (mit Mango)

**60 g** Datteln (ohne Stein)

**50 g** Mandeln (mit oder ohne Haut)

**1 TL** gemahlene Bourbon-Vanille

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 15 g F, 4 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Die Bananenchips und die Datteln grob hacken, dann mit den übrigen Zutaten in den Blitzhacker geben und fein hacken.

---

2. Aus der fruchtig-nussigen Masse 4 längliche Riegel formen und nach Belieben sofort essen oder zuvor noch zugedeckt 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Riegel sind luftdicht verschlossen mindestens 1 Woche haltbar.