

## Rezept

# Glutenfreie Mandelriegel

Ein Rezept von Glutenfreie Mandelriegel, am 18.12.2025

## Zutaten

**80 g** Quinoa-körner

**100 g** Mandelstifte

**2-3 EL** Mandelmus

**10** Datteln

**4 EL** Lupinenmehl (bei Bedarf etwas mehr, siehe Rezept-Tipp)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

## Zubereitung

1. Die Quinoa-körner in einem feinmaschigen Sieb mit heißem Wasser gründlich spülen und nach Packungsanweisung garen. Anschließend die Quinoa-körner auskühlen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

---

2. Die Datteln entsteinen, in kleine Stücke schneiden und mit Quinoa, Mandelstiften, Lupinenmehl und dem Mandelmus in einem leistungsstarken Standmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Ist die Masse zu klebrig, noch etwas Lupinenmehl einarbeiten.

---

3. Die Masse mit dem Teigspatel ca. 1 cm dick auf das Backblech streichen und mit den Händen auf dem Papier glätten. Die Masse für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend die feste Masse mit einem Messer in die gewünschte Riegelform schneiden. Die Mandelriegel halten sich im Kühlschrank 3-4 Tage.