

Rezept

# Kakao-Nuss-Riegel

Ein Rezept von Kakao-Nuss-Riegel, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Soft-Datteln (entsteint)	<b>2 EL</b> natives Kokosöl
<b>20 g</b> Kakaopulver	<b>40 g</b> geschrotete Leinsamen
<b>40 g</b> Mandeln	<b>40 g</b> Haselnusskerne
<b>60 g</b> zarte Haferflocken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 9 g F, 4 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Die Datteln grob hacken und mit Öl, Kakaopulver und Leinsamen portionsweise in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Mandeln und Nüsse fein hacken und mit der Dattelmasse in einer Schüssel mischen. Danach das Ganze mit den Haferflocken und 2 EL Wasser gut verkneten.
2. Die Kakao-Nuss-Masse auf einem Bogen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 10 × 18 cm) formen und mit dem Backpapier gut abdecken. Zwischen zwei Frühstücksbrettchen legen und im Kühlschrank in ca. 45 Min. fest werden lassen.
3. Anschließend das Rechteck erst längs halbieren und dann jede Hälfte quer in fünf Riegel (à ca. 2 × 9 cm groß) schneiden. Sofort essen, alternativ lassen sich die Riegel in Frischhaltefolie verpackt 3-4 Wochen aufbewahren.