Rezept

Nussriegel

Ein Rezept von Nussriegel, am 13.06.2025

Zutaten

3 EL	Chia-Samen
175 g	Datteln (entsteint)
50 g	Sesam
50 g	Kokosöl
1 TL	Zimtpulver
250 g	gemischte Nusskerne
130 g	kernige Haferflocken
4 EL	Reissirup
3 EL	Kakaopulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 20 g F, 8 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Chia-Samen in eine Schüssel geben und ca. 30 Min. in 100 ml Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Nusskerne mittelfein hacken. Die Datteln in kleine Stücke schneiden. Die gehackten Nüsse mit Haferflocken und Sesam mischen.

2. Reissirup und Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen. Kakao, Datteln, Zimt und 1 Prise Salz dazugeben und unterrühren. Anschließend die Nussmischung und die eingeweichten Chia-Samen hinzufügen und alles gründlich miteinander verkneten.

3. Die Masse auf dem Backblech zu einem ca. 20 × 20 cm großen und 2 cm hohen Rechteck formen. Mit den Händen gut festdrücken und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min backen. Auf dem Blech abkühlen lassen, danach in zwölf Riegel schneiden und in eine luftdicht schließende Box geben. Gekühlt aufbewahrt ca. 1 Woche haltbar.