

Rezept

Powerriegel ohne Backen

Ein Rezept von Powerriegel ohne Backen, am 04.12.2024

Zutaten

200 g getrocknete Soft-Feigen

60 g Cashewkerne

75 g Walnusskerne

1 TL Rohkakaopulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Feigen, Walnüsse, Cashewkerne und Kakao in einen Hochleistungsmixer geben und mehrfach pulsierend klein mixen, bis eine feine, klebrige Masse entsteht.
-
2. Eine Auflaufform (ca. 15 × 15 cm) mit Backpapier oder Butterbrotpapier auslegen. Die Masse sehr fest und gleichmäßig hineindrücken und in mindestens 8 Std. fest werden lassen. Dann die Masse mit einem sehr scharfen Messer in 2 cm breite und 7 cm lange Stücke schneiden.