

Rezept

## Quinoa Bites

Ein Rezept von Quinoa Bites, am 19.04.2024

### Zutaten

**2 EL** Ghee (20 g)

**4 EL** Quinoapops (15 g)

**50 g** getr. Soft-Datteln (entsteint)

**2,5 EL** zarte Haferflocken

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**  
**Portion** Ca. 30 kcal, 1 g F, 4 g KH

### Zubereitung

1. Das Ghee in einem Topf bei kleiner Hitze langsam zerlassen. Die Datteln im Blitzhacker fein zerkleinern. Quinoa-Pops, Datteln und Haferflocken zum Ghee in den Topf geben und alles gründlich mischen.

---

2. Anschließend eine kleine rechteckige Form (ca. 15 × 18 cm) mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen, gleichmäßig ausstreichen und fest andrücken. Leicht abkühlen lassen und in 16 Stücke schneiden. Die Bites im Kühlschrank mindestens 3 Std. festwerden lassen.