

Rezept

Rohe Himbeer-Granola-Bars

Ein Rezept von Rohe Himbeer-Granola-Bars, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Granola Bars:

250 g Walnusskerne	150 g Cashewnüsse
150 g Sonnenblumenkerne	150 g Kürbiskerne
250 g Buchweizen	3 Äpfel
150 g entsteinte getrocknete Datteln	1 TL Vanillepulver
Salz	250 g frische oder aufgetaute Himbeeren
1 TL Hanfsamen	

Außerdem:

Nussmilchbeutel oder Wäschenetz	Einwegspritzbeutel mit Sterntülle
3 Riegel-Backformen (ca. 5 × 3 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal | **Haltbarkeit** Gekühlt ca. 3 Wochen

Zubereitung

1. Für die Granola Bars die Walnüsse, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer großen Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 8 Std. lang einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel füllen und mit Wasser bedeckt etwa 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen, die Viertel in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel, Datteln, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender fein pürieren.
4. Die Himbeeren waschen und trocken tupfen, aufgetaute Himbeeren in einem Sieb abtropfen lassen. Die Himbeeren im Blender pürieren. 6 EL Himbeermus in einen Einwegspritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.
5. Die Nüsse und Kerne portionsweise im Blender grob hacken und in eine große Schüssel geben. Den Buchweizen ebenfalls im Blender mixen. Die Nussmischung, den Buchweizen und das Himbeermus mit der Hand vermischen. Die Masse in die Vertiefungen der Riegel-Backformen füllen und gut andrücken. Die Riegel in den Formen im Tiefkühlgerät etwa 6 Std. gefrieren lassen.

6. Die Bars aus den Formen drücken. Die Oberseiten mit dem Himbeermus im Spritzbeutel verzieren. Das Himbeermus mit 1 TL Hanfsamen bestreuen. Die Bars auf einem (Kuchen-)Gitter im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 13 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 15 Std. trocknen, bis das Himbeermus fest ist. Dann umdrehen und im Backofen oder Dörrgerät etwa 5 Std. weiter trocknen lassen. Die Granola Bars sind in einer verschlossenen Box im Kühlschrank etwa 3 Wochen haltbar.