

## Rezept

# Rohe Schoko-Kokos-Riegel

Ein Rezept von Rohe Schoko-Kokos-Riegel, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> weiche Datteln ohne Stein (z. B. Medjool-Datteln)	<b>125 g</b> Walnusskerne
<b>50 g</b> rohe Kakaonibs	<b>50 g</b> geschälte Hanfsamen
<b>50 g</b> Chia-Samen	<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>1 ½ EL</b> Kokosöl	<b>50 g</b> Kokosraspel
<b>3 TL</b> Apfeldicksaft	<b>75 g</b> Rosinen
<b>1 TL</b> Lucumapulver	<b>1 EL</b> rohes ungesüßtes Kakaopulver Kokosraspel (nach Belieben; zum Bestreuen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Die Datteln jeweils einmal längs und einmal quer halbieren. Die Walnusskerne grob hacken und mit Hanfsamen, Kakaonibs, Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Kokosraspeln mischen. Das Kokosöl erwärmen oder in der Mikrowelle schmelzen lassen.
2. Etwa drei Viertel von der Nuss-Samen-Mischung mit Datteln, Rosinen, Apfeldicksaft, Kokosöl, Kakaopulver und Lucumapulver in einen Mixer geben. Die Mischung so lange mixen, bis sich alles gut verbunden hat und gut zusammenklebt. Zwischendurch die Masse mehrmals mit einem Teigschaber wieder nach unten schieben. Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas flüssiges Kokosöl untermixen. Die übrige Nuss-Samen-Mischung dazugeben und kurz unter die Masse mixen.
3. Eine kleine flache Auflaufform (24 × 17 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Riegelmasse in die Form geben und gleichmäßig zu einem Rechteck verstreichen. Die Oberfläche nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen und etwas andrücken. Die Masse abgedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.
4. Die Masse in 15 Riegel schneiden. Dafür das Rechteck erst längs in fünf Streifen schneiden, dann die Streifen quer in drei Teile teilen. Gut abgedeckt halten sich die Riegel im Kühlschrank ca. 2 Wochen. Zum Mitnehmen die Riegel in Alufolie oder Pergamentpapier wickeln oder in einen gut schließenden Behälter geben und kühl stellen, damit sie nicht bröselig werden.