

Rezept

Schokoriegel mit Erdnüssen

Ein Rezept von Schokoriegel mit Erdnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

10 Datteln (entsteint)	3 Blatt Gelatine
100 g Mandeln	100 g Haferflocken
100 ml Mandeldrink (ungesüßt)	50 g Dattelpaste
25 g Kokosöl	100 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
3 EL Erdnussbutter (ungesüßt)	¼ TL gemahlene Vanille
80 ml Mandeldrink (ungesüßt)	200 g Bitterschokolade (100 % Kakaogehalt; ersatzweise Schokolade mit Kokosblütenzucker)

Ausserdem

eckige Form (ca. 15 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 22 g F, 9 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Form mit Backpapier auskleiden. Die Datteln 20 Min. in heißem Wasser einweichen, Gelatine in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. Die Mandeln und Haferflocken im Mixer fein mahlen, dann mit dem Mandeldrink, der Dattelpaste und dem Kokosöl zu einer glatten Masse mixen. Diese in der Form zu einem ca. 1 cm hohen Boden andrücken. Etwa 30 Min. kühlen.
2. 80 g Erdnusskerne fein mahlen, den Rest grob hacken. Die eingeweichten Datteln durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Erdnussbutter und der Vanille in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Mandeldrink in einem Topf erwärmen, bis er dampft, dann den Topf vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken und in den heißen Drink einrühren. Dattelpüree, Mandeldrink, gemahlene und gehackte Erdnüsse vermischen. Die Masse gleichmäßig auf dem Boden verstreichen und ca. 2 Std. kühl stellen.
4. Schokolade hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die gekühlte Masse mit dem Backpapier aus der Form heben und auf einem Schneidebrett in zwölf gleich große Riegel schneiden. Diese in die geschmolzene Schokolade tauchen, zurück auf das Backpapier legen und ca. 30 Min. kühlen, bis die Schokolade fest ist. In einer luftdicht schließenden Dose ca. 1 Woche gekühlt haltbar.