

Rezept

# Vegane Erdnuss-Energieriegel

Ein Rezept von Vegane Erdnuss-Energieriegel, am 23.04.2024

## Zutaten

- |       |  |       |   |
|-------|--|-------|---|
| 2     | Vanilleschoten                             | 200 g | geröstete Erdnusskerne ungesalzen                                 |
| 60 g  | Chia-Samen                                 | 200 g | Haferflocken (ersatzweise Dinkel-, Buchweizen- oder Hirseflocken) |
|       | Salz                                       | 200 g | zimmerwarme Erdnussbutter (mit oder ohne Stücke)                  |
| 150 g | Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten)      | 40 g  | gepuffte Quinoa (ersatzweise gepuffter Amarant oder Vollkornreis) |
| 1     | Backform oder Auflaufform (ca. 24 x 24 cm) |       |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 32 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Erdnüsse, Chiasamen, die Flocken und 2 Msp. Salz im Blitzhacker mit der Pulse-Funktion fein mahlen. Die Erdnussbutter glatt rühren und mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Die Masse zunächst mit einem Löffel mischen, dann ca. 30 Sek. mit den Händen verkneten, bis sich alles gut verbunden hat. Die Masse in die Form drücken, das geht besonders gut mit leicht angefeuchteten Händen.
3. Die Masse mit einem scharfen Messer in 32 Riegel von 3 cm Breite und 6 cm Länge teilen. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Riegel danach herausheben und in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. So halten sie sich mehrere Wochen.