Rezept

Vegane Erdnussbutter-Riegel

Ein Rezept von Vegane Erdnussbutter-Riegel, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Teig

- **300 g** gemahlene Mandeln
- **2 EL** Ahornsirup
- **1 TL** gemahlene Vanille
- **3 EL** Kokosöl
- Salz

Für den Belag

- **300 g** Erdnussmus (Erdnussbutter)
- **100 g** Kokosöl
- **1 TL** gemahlene Vanille
- **150 g** Ahornsirup
- Salz

Für den Guss

- **170 g** Zartbitter-Kuvertüre
- **1 EL** Kokosöl

Außerdem

- Backrahmen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 50 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 10 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mandeln mit Kokosöl, Ahornsirup, 1 Prise Salz und Vanille zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einem Bogen Papier zu einem Rechteck (26 × 20 cm) ausrollen. Mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und das Teigrechteck mit dem Backrahmen umschließen. Den Teig im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.

2. Erdnussmus, Ahornsirup, Kokosöl, 1 Prise Salz und Vanille in einen Topf geben und schmelzen. Die Masse auf den Boden streichen und ca. 1 Std. kalt stellen.

3. Die Kuvertüre grob hacken. Mit dem Kokosöl in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Guss auf die Erdnussmasse gießen und glatt streichen. An einem kühlen Ort in ca. 1 Std. fest werden lassen. Danach den Backrahmen mit einem Messer vorsichtig entfernen und den Kuchen in Riegel (2 × 5 cm) schneiden.