

Schokoladige Fitnessriegel

Zutaten für ½ Backblech:

- 200 g Datteln
- 120 g Mandeln
- 10 EL Wasser
- 2 EL Mandel- oder Erdnussmus
- 50 g Kokosöl
- 100 g Kokosraspeln
- 200 g Zartbitterkuvertüre



Zubereitung Schokoladige Fitnessriegel:

1. Wasser erhitzen und vom Herd nehmen. Datteln und Mandeln dazugeben und für 5 bis 10 Minuten im Wasser einweichen lassen. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist.
2. Flüssiges Kokosöl und Mandel- bzw. Erdnussmus zu der Dattel-Mandel-Masse geben und alles mixen, bis eine glatte, dicke Masse entsteht. Anschließend die Kokosraspeln unterheben.
3. Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
4. Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen und auf der Frucht-Nuss-Masse verteilen und alles mindestens 1 Stunde auskühlen lassen, bis die Schokolade festgeworden ist. Mit einem Messer oder Pizzaroller vorsichtig in Riegel oder kleine Stücke schneiden und am besten in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps:

Wenn die Dattel-Mandel-Masse zu dick ist, fügst du einfach noch ein wenig Wasser hinzu. Sollte sie eher sehr weich sein, dann füge noch ein paar Datteln hinzu.

Wenn du das Backpapier mit Kokosraspeln bestreust, lassen sich die Riegel später besser ablösen.

Guten Appetit!

VEGAN

GLUTENFREI

- Sandra Korner -