

Erdnussbutter Riegel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 EL Kokosöl
40 g Walnüsse
3 Stück Datteln
2 EL Ahornsirup
2 EL Erdnussbutter
1 EL Erdnussmus
30 g Gepuffter Amaranth
150 g Optional oder
Zartbitterschokolade



Zubereitung

Walnüsse und Datteln im Mixer fein schreddern und in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten sorgfältig miteinander vermengen.

Anschließend in eine flache Form streichen und für 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Mit einem scharfen Messer Riegel in gewünschter Größe zurechtschneiden. Wenn die Riegel fest sind, können sie mit geschmolzener Schokolade bestrichen werden.

Hinweise

Rezeptidee von Britta Brand. Mehr Rezepte auf www.brittabrand.de