

# Erdnussbutter Riegel

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

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



## 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](http://www.brittabrand.de)