

Energie-Riegel (vegan)



Zutaten für 12 Riegel:

150 g	Datteln, getrocknet
150 g	Cashewkerne
80 g	Haferflocken, fein
1 EL	Leinsamen, geschrotet
2 EL	Amaranth, gepufft
4 Stk.	Back-Oblaten, eckig (120 x 200 mm)
etwas	Wasser

Zubereitung:

- 1) Haferflocken in einer Schüssel mit etwas Wasser aufweichen
- 2) Datteln mit heißem Wasser übergießen, etwa 15 min einweichen, dann abgießen
- 3) Datteln, Cashewkerne und Leinsamen unter die Haferflocken mischen und in einer Küchenmaschine zerkleinern
- 4) Amaranth dazumischen
- 5) Gesamte Masse mit einem stumpfen Messer oder Löffel auf eine Oblate glatt streichen (Tipp: zum einfacheren Verstreichen Messer/ Löffel nass machen), mit einer weiteren Oblate bedecken
- 6) Im Kühlschrank etwa 2 Stunden kalt stellen, anschließend in Riegel schneiden



fitmelon
wünscht
guten
Appetit 😊