

Power auf die Hand: Kokos-Energieriegel mit Chia

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Riegel

100 g Walnüsse
 50 g Chia Samen
 50 g Leinsamen
 1 Esslöffel Kakao Nibs (alternativ 1 TL Backkakao)
 20 g Kokosraspeln
 100 g Kürbiskerne
 2 Esslöffel gehackte Pistazien
 70 g Rosinen
 170 g Datteln (entsteint)
 4 Esslöffel Kokosöl

Eine Handvoll Energie für Kokos-Fans: Bei diesem exotischen Riegel kuscheln sich Kürbiskerne, Leinsamen, Walnüsse, Pistazien, Chia Samen, Rosinen und Datteln eng zusammen und verbinden sich mit Kokosöl zu einem köstlichen Snack, den Liebhaber der exotischen Nuss nicht verpassen sollten. Nebenbei sorgen reichlich Kokosraspeln im Inneren, für den nötigen Knusper-Effekt und den Geschmack nach Urlaub.

Noch mehr Power? Diese 8 knusprigen Energieriegel laden deine Kraftreserven schnell wieder auf.

- 1 -

Rechteckige Backform mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Ein wenig von allen trockenen Zutaten zur Seite legen. Die restlichen Zutaten, bis auf Rosinen, Datteln und Kokosöl im Food Processor mixen. Nach und nach Datteln und Rosinen zugeben, bis eine klebrige Masse entsteht. Kokosöl schmelzen. Langsam zugeben und weiter mixen, bis die Masse sämiger wird.

- 3 -

Die restlichen Zutaten mit einem Löffel unter die Masse mischen.

- 4 -

Masse in der Backform austreichen und für mindestens 1 Stunde kaltstellen. Anschließend mit einem Messer zu Riegeln portionieren.