

Nüsse satt: Quinoa-Haselnuss-Riegel

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Riegel

Für die Riegel

70 g ganze Mandeln
70 g Cashewkerne
70 g Haselnüsse
20 g Quinoa Pops
50 g gepuffter Dinkel
1 Esslöffel Leinsamen
2 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Meersalz

Für das Topping

30 g Zartbitterschokolade (mindestens 75 % Kakaoanteil)

Picke-packe voll gepackt mit Haselnüssen und Cashews gibt dieser Energieriegel dem Gaumen richtig was zu knuspern. Für noch mehr Crunch verstecken sich gepuffter Dinkel und Quinoa Pops zwischen den ganzen, gerösteten Nüssen - die lassen es im Mund gemeinsam ordentlich krachen.

Am besten schmeckt der nussige Riegel mit

selbstgemachten Quinoa Crispies.

- 1 -

Quadratische Backform vollständig mit Backpapier auskleiden.

- 2 -

Mandeln, Haselnüsse und Cashewkerne anrösten und abkühlen lassen.

- 3 -

Rührschüssel mit etwas Pflanzenöl einfetten und Quinoa Pops, gepufften Dinkel, Leinsamen und Meersalz darin vermischen. Nüsse zugeben.

- 4 -

Honig, Ahornsirup und Vanilleextrakt unter ständigem Rühren aufkochen. Hitze reduzieren. Sobald sich Schaum bildet, sofort zur Nuss-Mischung geben und vermengen. Masse in die Backform geben und 1 Stunde abkühlen lassen.

- 5 -

Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die abgekühlte Nussmasse sprengeln. Bei Bedarf mit etwas Meersalz bestreuen. Schokolade erkalten lassen, Masse aus der Form heben und in Riegel schneiden.