

## „Beerenstark': Snack-Riegel mit Goji Beeren und getrockneten Kirschen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 12 Riegel

100 g Mandeln  
50 g Walnüsse  
100 g getrocknete Gojibeeren  
40 g Datteln (entsteint)  
1/8 Teelöffel Zimt  
125 g getrocknete Kirschen  
2 Esslöffel zerstoßene Kakaobohnen  
1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Für diesen Riegel gibt es beerige Unterstützung: Getrocknete Kirschen und Goji Beeren tun sich zusammen und machen den schnittigen Happen rot und fruchtig. Beide verleihen diesem energiegeladenen Riegel eine besondere Süße und ihr beeriges Aroma. Zusammen mit Mandeln und Walnüssen wird dieser Snack zum nahrhaften Energielieferanten für unterwegs. Dazu ist er selbstgemacht und schmeckt einfach ‚beerenstark‘.

Noch mehr Power? Diese [8 knusprigen Energieriegel](#) laden deine Kraftreserven schnell wieder auf.

Mandeln und Walnüsse im Food Processor grob mixen. Gojibeeren, Datteln Vanilleextrakt und Zimt zugeben. Weiter mixen, bis die Masse beginnt Klumpen zu bilden.

- 2 -

Getrocknete Kirschen und Kakaobohnen zugeben und kurz weitermixen, sodass sich alles verbindet, aber ein paar Stückchen erhalten bleiben.

- 3 -

1 Lage Backpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten, Masse darauf verteilen, zu einem Rechteck formen und leicht plattdrücken. Ein zweites Backpapier darüberlegen und die Masse mit einem Nudelholz zwischen den Papieren 2 cm dick ausrollen. In 8 gleichgroße Riegel schneiden.

- 1 -