

Protein-Haferriegel

8-10 Stück



Zutaten

- 70 g Datteln
- 70g Mandelmus
- 70g Kokosöl, erwärmt
- 200g Budwig Protein Porridge (Alternativ kernige Haferflocken)
- ½ TL Zimt
- 100 g grob zerkleinerte Nüsse, z.B. Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln
- Nach Belieben Zutaten zufügen z.B.: Rosinen, Cranberries, Kokosflocken, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Quinoapops
- Nach Belieben mit Zartbitterschokolade übergießen

Zubereitung

- Mixe die Datteln im Mixer zu einer Paste. Füge bei Bedarf etwas Wasser hinzu, um eine cremige Konsistenz zu erreichen.
- Gib das Mandelmus und das flüssige Kokosöl zur Dattelpaste und verrühre alles gut miteinander.
- Hebe das Porridge (nicht angemischt) oder die Haferflocken und den Zimt unter die Masse. Anschließend füge die Nüsse und alle weiteren Zutaten deiner Wahl hinzu.
- Verteile die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder in eine ausgelegte Auflaufform. Drücke den Teig gut zusammen, um kompakte Riegel zu formen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius etwa 20-30 Minuten backen. Achte darauf, dass die Riegel nicht zu dunkel werden.



- Nimm die Riegel aus dem Ofen und lasse sie vollständig auskühlen. Wenn du möchtest, kannst du sie nach dem Erkalten mit Zartbitterschokolade (mind. 85%) übergießen.
- Anschließend in 8-10 gleichgroße Riegel zerteilen.

Luftdichtverschlossen halten sich die Haferriegel etwa 10 Tage.

