



Ballaststoff-Bites

Zutaten

100 g angekeimte Haferflocken

40 g Kokosflocken oder -raspeln

50 g Mandelmehl

2 Esslöffel Akazienfaser

3 Esslöffel Erdmandelcreme

50 g Dattelsirup

2 Esslöffel Tahini

100 g Zartbitterschokolade

n. B. mehr Kokosflocken oder -raspeln als Topping

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Fülle die angekeimten Haferflocken und die Kokosflocken in einen Mixer und mixe sie zu einem groben Mehl.

2.

Gib alle Zutaten außer der Zartbitterschokolade in eine Schüssel und verrühre sie bis eine klebriger Teig entsteht. Das geht am besten mit den Händen oder einer Küchenmaschine.

3.

Gib den Teig in eine mit Frischhaltefolie oder Backpapier ausgekleidete Form (etwa 25 x 10 cm) und stelle sie etwa 20 Minuten kühl.

4.

Schmilz in der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade überm Wasserbad.

5.

Verteile die Schokolade auf dem gekühlten Teig und toppe alles, wenn du magst, mit noch ein paar Kokosflocken.

6.

Lass die Ballaststoff-Bites im Kühlschrank oder dem Gefrierfach auskühlen, bis die Schokolade fest geworden ist.

Nur noch in Stücke schneiden und beherzt zugreifen!