



Erdmandel-Süßkartoffel-Riegel

Zutaten

200 g angekeimte Haferflocken

100 g Erdmandelmehl

1 Teelöffel Backpulver

3 Teelöffel Chiasamen

3 Teelöffel Kokosblütenzucker

3 Teelöffel Erdnussmus

40 g Dattelsirup

80 ml Wasser

1 Stück(e) Süßkartoffel

1 Prise(n) Zimt, gemahlen

1 Prise(n) Vanille, gemahlen

1 Handvoll Erdmandelflocken

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 50 min

Portionen: 10

Zubereitung

1.

Gib die Haferflocken, das Erdmandelmehl, das Backpulver, die Chiasamen, den Kokosblütenzucker, das Erdnussmus, den Dattelsirup und das Wasser in eine Schüssel. Verrühre das Ganze zu einer klebrigen Masse.

2.

Backe eine Süßkartoffel im Ofen oder in der Mikrowelle, bis diese weich ist. Entferne die Schale und zerdrücke die Süßkartoffel mit einer Gabel.

3.

Gib Vanille und etwas Zimt zur Süßkartoffel hinzu und verrühre dies zu einem Brei.

4.

Schütte etwa die Hälfte der Hafermischung in eine Backform und drücke sie auf dem Boden fest.

5.

Verstreiche den Süßkartoffelbrei auf dem Boden, dieser wird zur Mittelschicht. Verteile eine Handvoll Erdmandelflocken darauf und gib die restliche Haferteigmischung obendrauf. Drücke alles an, bis es fest ist.

6.

Backe die Riegel für 20-30 Minuten bei 180 °C auf der mittleren Schiene, bis die obere Schicht gold-gelb wird. Lass das Gebäck kurz abkühlen und schneide es in portionsgerechte Stücke.