



Schoko-Erdmandel-Müsliriegel

Zutaten

210 g angekeimte Haferflocken

50 g Mandeln

50 g Haselnüsse

40 g Chiasamen

35 g Leinsamen

60 g Erdmandelcreme

150 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

30 g Kokosblütenzucker

0.25 Teelöffel keltisches Meersalz

1 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Kokosöl

70 g Dattelsirup

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 9

Zubereitung

1.

Lege eine kleine, rechteckige Backform mit Backpapier aus und hacke die Mandeln und die Haselnüsse grob und stelle sie beiseite.

2.

Gib die angekeimten Haferflocken, den Kokosblütenzucker und die gehackten Nüsse gemeinsam mit den Chiasamen und den Leinsamen in eine große Schüssel. Vermenge die Zutaten grob miteinander und gib eine Prise keltisches Meersalz und 1 TL Zimt hinzu.

3.

Schmilz das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne.

4.

Gib die Erdmandelcreme hinzu und rühre sie in das geschmolzene Kokosöl ein, bis du eine gleichmäßige, flüssige Creme hast.

5.

Gib nun die Nuss-Samen-Mischung hinzu, vermenge alles gut lasse alles für 2 Minuten leicht köcheln.

6.

Gib nun den Dattelsirup hinzu und verrühre alle Zutaten gründlich miteinander. Lasse die Masse noch 2 bis 3 Minuten köcheln und rühre währenddessen regelmäßig um, sodass sich die Zutaten gleichmäßig miteinander verbinden und alles leicht klebrig wird.

7.

Fülle die Müsli-Mischung nun in die vorbereitete Form und streiche die Oberfläche glatt. Stelle die Form zum Auskühlen und Aushärten in den Kühlschrank. Schmilz währenddessen die Schokolade über dem Wasserbad.

8.

Nimm die Müsli-Mischung aus dem Kühlschrank, gib die geschmolzene Schokolade darauf und verstreiche die Schokolade auf der gesamten Oberfläche. Gib deine Müsliriegel wieder in den Kühlschrank und lasse alles für mindestens 30 Minuten auskühlen, sodass die Schokoladenschicht richtig fest werden kann.

9.

Sobald die Schokolade fest geworden ist, kannst du deine Müsliriegel vorsichtig aus der Form nehmen und in gleichgroße Riegel schneiden.

Genieße deine selbstgemachten Schoko-Erdmandel-Müsliriegel zum Frühstück oder als schokoladig-nussigen Snack zwischendurch! Du kannst die Müsliriegel luftdicht verschlossen über mehrere Tage im Kühlschrank oder sogar noch länger im Gefrierfach aufbewahren. Solltest du deine Müsliriegel im Gefrierfach aufbewahren, lass sie für etwa 60 Minuten antauen, bevor du sie vernaschst.