

Powerriegel.

Mit Datteln und Brennesselsamen



Zutaten für 12-14 Riegel

- 160 g Haferflocken zartblatt
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 3 g Flohsamenschalen
- 2 g Kurkuma
- 5 g Brennesselsamen
- 50 g Walnüsse
- 100 g getrocknete Aprikosen (soft)
- 100 g getrocknete Datteln
- 30 g Leinöl
- 80 g Ahornsirup
- 100 g Mandelmus
- 2 TL Zitronensaft

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 246 kcal / 1.026 kJ
Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 24,2 g
Davon Zucker: 14,1 g
Ballaststoffe: 4,3 g
Salz: 0,01 g
Fett: 13 g
davon gesättigte FS: 1,5 g
davon ungesättigte FS: 11,5 g

Zubereitung

1. Berechne deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. 160 g Haferflocken, 20 g Kürbiskerne, 30 g Sonnenblumenkerne, 3 g Flohsamenschalen, 2 g Kurkuma, 5 g Brennesselsamen, 50 g Walnüsse
Gib die trockenen Zutaten in die Küchenmaschine und zerkleinere sie fein. Fülle sie anschließend in eine separate Schüssel.
3. 100 g getrocknete Aprikosen, 100 g getrocknete Datteln, 30 g Leinöl, 80 g Ahornsirup, 100 g Mandelmus
Gib nun auch diese Zutaten in eine Küchenmaschine und zerkleinere sie fein. Es ergibt sich eine relativ klebrige Masse. Gib sie zu den trockenen Zutaten in die Schüssel.
4. 2 TL Zitronensaft
Gib die Nussmischung zusammen mit dem Zitronensaft zu den Trockenfrüchten und vermische alles mit einem Löffel bis eine homogene Masse entstanden ist. Fülle die Masse in eine Auflaufform oder in Riegelformen. Stelle sie am besten über Nacht kalt.
5. Schneide die Masse in Riegel der gewünschten Größe oder löse sie aus der Form.
6. Wenn du magst, wälze sie nun noch in Mandelmehl, so dass sie weniger kleben.

