

Millionaire Shortbread



Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 100 g Sojaflocken
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Nussmus (z.B. Tahin und Mandel)
- 100 g Datteln
- 30 g Nüsse
- 4 EL Apfelmark
- Zartbitterschokolade



Gewürze:

Vanille



12 Portionen



30 Minuten

Zubereitung:

1. Datteln mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen.
2. Haferflocken, Sojaflocken und Hanfsamen in einem Mixer zu Pulver vermahlen und mit Apfelmark und Nussmus zu einer Masse kneten. Die Masse für den Boden in eine flache Form drücken.
3. Datteln abgießen und fein hacken oder pürieren. Dabei schluckweise Einweichwasser hinzugeben, bis eine glatte Creme entsteht. Diese auf den Boden streichen, danach die Nüsse darauf verteilen.
4. Schokolade schmelzen und über die Dattelcreme geben. Im Kühlschrank auskühlen lassen.

Tipps:

Die Datteln können mit einem Messer vorgehackt werden, dann hat es der Mixer einfacher.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Millionaire Shortbread



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	389,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	14,9 g 4,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	51,8 g 31,1 g
Protein	10,9 g
Ballaststoffe	8,7 g