

Mandelriegel



Zutaten:

- ½ Dose Kichererbsen
- 50 g Datteln
- 3 EL Apfelmark
- 70 g Haferflocken
- 30 g Mandelmehl
- 80 g Mandeln
- 50 g dunkle Schokolade
- 25 g Kakaonibs
- 15 g Kakaopulver
- 40 g Mandelmus
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Flohsamenschale
- 1 Prise Jod-Salz
- Vanille



1 Blech



180 Minuten

Zubereitung:

1. Chiasamen in 2 EL Wasser quellen lassen.
2. Kichererbsen gut abspülen und mit Datteln, Apfelmark und 25 ml warmen Wasser pürieren. Danach Haferflocken, Mandelmehl, gehackte Mandeln, Kakaonibs, Kakaopulver, Flohsamen und eingeweichten Chiasamen vermengen. Mit Jod-Salz und Vanille würzen.
3. Masse auf einem Backblech mit Backpapier glattstreichen und für 1-2 h in den Kühlschrank stellen.
4. Die Masse in Riegel schneiden und mit geschmolzener Schokolade überziehen.

Tipps:

1 Scoop Proteinpulver erhöht den Proteingehalt deutlich und sorgt somit für eine bessere Sättigung. Hier evtl. Noch schluckweise Wasser oder Apfelmark hinzufügen bis die Konsistenz passt. Sollte der Teig zu flüssig sein mehr Mandelmehl nutzen.

Die Riegel lassen sich einfrieren. 5-10 Minuten vor dem Verzehr auftauen lassen.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Mandelriegel



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	168,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,5 g 2,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	12,2 g 6,7 g
Protein	8 g
Ballaststoffe	4,6 g

