



**INSA HILL**

leitet den dm-markt  
in Vechta

„Diese Riegel enthalten  
Datteln und Sirup und  
sind deshalb nicht allzu  
süß. Für mich eine gute  
Alternative, um den  
kleinen Hunger zu stillen.“

Suchen Sie ein Rezept aus  
älteren **alverde**-Ausgaben?  
Stöbern Sie online in unserer  
Rezepte-Sammlung unter  
[dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)

# Erdnuss-Riegel

MIT DUNKLER SCHOKOLADE



**PRO PORTION:** ca. 1.030 kJ, 246 kcal

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 45 Minuten, Wartezeit ca. 3 Stunden

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach **REICHT FÜR** 20 Riegel

## Zutaten

für circa 20 Riegel

- 100 g dmBio Mandelmehl\*
- 50 g dmBio Hafermehl, glutenfrei\*
- 30 g dmBio Reissirup\*
- Saphir Meersalz
- 125 g dmBio Kokosöl nativ\*
- 5 EL dmBio Haferdrink Natur\*
- 250 g dmBio Datteln, entsteint\*
- 25 g dmBio Ahornsirup, Grad A\*
- 100 g dmBio Erdnusscreme crunchy\*
- 120 g dmBio geröstete Erdnüsse, ungesalzen\*
- 200 g dmBio Feine Bitter Schokolade\*

**INSTA-  
GRAM**

Haben Sie das Rezept  
ausprobiert? Posten Sie das  
Bild auf Instagram unter dem  
Hashtag **#alverderezept!**

**Mandel- und Hafermehl, Reissirup**, eine Prise Salz, 60 g **Kokosöl** und **Haferdrink** in eine Schüssel geben und alles mit dem Knethaken des Rührgerätes verkneten. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (20 mal 20 cm) geben und gleichmäßig flach drücken. Bei 160 bis 180 Grad etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Halbierte **Datteln** mit 150 ml Wasser im Topf aufkochen. Fünf Minuten köcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Datteln weicher sind. Mit 50 g Kokosöl, **Ahornsirup** und **Erdnusscreme** pürieren. **Erdnüsse** unterheben. Die Masse auf dem abgekühlten Boden verstreichen und zugedeckt etwa drei Stunden einfrieren.

Zerkleinerte **Schokolade** mit 15 g Kokosöl im Wasserbad schmelzen. ein paar Minuten abkühlen lassen. Gefrorene **Erdnussmasse** in circa 20 Riegel (2 cm breit, 10 cm lang) schneiden. Riegel mit der Schokolade überziehen. Kalt stellen, bis die Schokolade getrocknet ist. ●

## Einkaufsliste

### VOM DM-MARKT:

- ☐ 100 g dmBio Mandelmehl\*
- ☐ 50 g dmBio Hafermehl, glutenfrei\*
- ☐ dmBio Reissirup\*
- ☐ Saphir Meersalz

- ☐ 125 g dmBio Kokosöl nativ\*
- ☐ dmBio Haferdrink Natur\*
- ☐ 250 g dmBio Datteln, entsteint\*
- ☐ dmBio Ahornsirup, Grad A\*
- ☐ dmBio Erdnusscreme crunchy\*

- ☐ 120 g dmBio geröstete Erdnüsse, ungesalzen\*
- ☐ 200 g dmBio Feine Bitter Schokolade\*