



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

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*



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

Zubereitung

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*