🥜🍫⚡ Energy-Riegel 🥜🍫⚡

Zutaten

Proteinmix

- *250 g geröstete Mandeln*
- *100 g geröstete Kürbiskerne*
- *100 g geröstete Leinsamen*
- *50 g geröstete Sonnenblumenkerne*



Proteinriegel

- *500 g feine Haferflocken, geröstet*
- *250 g Proteinmix (siehe oben)*
- *250 g getrocknete, entsteinte Datteln*
- *100 g Erdnussmus*
- *15 g ungesüßtes Kakaopulver*
- *2–3 g feines Meersalz*

Zubereitung

Der selbstgemachte Proteinmix bildet die Basis für die Riegel und kann auch als Topping für Joghurt, Bowls oder Müsli verwendet werden.

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem groben Pulver zermahlen. Je nach gewünschter Konsistenz kann der Mix gröber oder feiner verarbeitet werden.

Alle Zutaten in einen großen Cutter oder den Mixaufsatz einer Küchenmaschine geben und so lange verarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, nach und nach etwas Haferdrink hinzugeben.

- *etwas Haferdrink nach Bedarf*



Die Masse entweder in geeignete Formen pressen oder zwischen zwei Lagen Backpapier gleichmäßig ausrollen. Anschließend in Riegel schneiden und kühl lagern.

