

Himbeer - Energie - Riegel

Zutaten:

- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Haferflocken
- 35 g Nüsse (Cashew, Pekanüsse, ...)
- 8-10 kleine Datteln
- Backkakao ca. 1-2 EL
- 1 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1 Prise Salz

alle Zutaten zu einem glatten Teig mixen und in kleine Auflaufform füllen

Zutaten Füllung:

- $\frac{1}{2}$ TK Packung Himbeeren
- $1\frac{1}{2}$ EL Chiasamen
- 1 EL Honig

alle Zutaten im Topf erwärmen und auf die Dattel-Nuss-Mischung geben

danach für 2-3h ins Gefrierfach stellen

Schokolade im Wasserbad Schmelzen und den Teig mit den Himbeeren (mundgerechte Stücke) in der Schokolade wälzen u. im Kühlschrank aufbewahren