

Schoko-Haferriegel

Zutaten | 4 Portionen

100 g	Datteln
300 g	feine Haferflocken
50 g	Kokosöl
50 g	Erdnussbutter
1 EL	Honig
1 Prise	Salz
150 g	Zartbitterschokolade

Zubereitungszeit: 20 Min., Kühlzeit: 5 Std.

Zubereitung:

- Die Datteln fein hacken und mit den Haferflocken, Kokosöl, Honig und Erdnussbutter vermischen. Wer möchte kann den Teig auch in Küchenmaschine fein pürieren.
- Eine Eckige Form mit Backpapier auslegen oder eine Silikonform verwenden. Den Teig hineinfüllen und glattstreichen.
- Alles für ca. 5 Stunden kühl stellen. Wenn die Masse fest geworden ist aus der Form nehmen und in Riegel schneiden.
- Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Riegel darin von einer Seite eintauchen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 165 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
739 kcal	96,4 g	58,7 mg	34,9 g	58,7 mg