

« Gesunde » Erdnuss-Riegel



Das Rezept habe ich für den Thermomix® abgeändert, es stammt von [diesem Blog](#).

Rezept

Boden

1. Für den Boden die Cashewkerne mit warmem Wasser bedecken und ca. 1,5 Stunden stehen lassen. Nach dieser Zeit das Wasser abgiessen.
2. Eingeweichte Cashews, Kokosmus, Haferflocken, Dattelsirup und Vanille in den Mixtopf geben und **25 Sekunden / Stufe 10** pürieren.
3. Die Masse in eine mit Backpapier belegte Form drücken (ca. 14 x 20 cm) . Es geht auch ohne Form, dabei einfach darauf achten dass der Boden schön gleichmässig dick ausgestrichen ist.

Erdnuss-Karamell-Schicht

1. Datteln, Erdnussmus und Kokosöl in den Mixtopf geben und **20-30 Sekunden / Stufe 10** mixen.
2. Bei diesem Schritt am Besten Einweg-Handschuhe anziehen: Die Masse in eine Schüssel umfüllen und die gesalzene Erdnüsse von Hand unterkneten.
3. Die Erdnuss-Masse auf dem Cashew-Boden gleichmässig verteilen.
4. Nun das Ganze für ca. 2 Stunden in den Tiefkühler stellen.

Schoko-Überzug

1. Die Schokolade **10 Sekunden / Stufe 8** zerkleinern.
2. Kokosöl zugeben **und 4 Minuten / 37° / Stufe 2** schmelzen.
3. Die Masse aus dem Tiefkühler nehmen und in Stücke schneiden.
4. Die Stücke mit Schokolade überziehen und vor dem Servieren nochmals in den Kühlschrank stellen.

Zutaten

Für den Boden

120 g Cashewkerne
 120 g Kokosmus
 50 g Haferflocken
 50 g Dattelsirup
 ausgekratztes Mark einer halben Vanilleschote

Erdnuss-Karamell-Schicht

190 g Medjool-Datteln
 40 g Erdnussmus, ungesüsst
 20 g Kokosöl
 70 g Erdnüsse, gesalzen

Zum Überziehen

150 g dunkle Schokolade, zuckerfrei (z.B. mit Kokosblütenzucker oder Xylit gesüsst)
 10 g Kokosöl