

Hanfproteinfreund-Riegel

Zutaten:

Zutaten 1:

- 1 Tasse Hanfprotein
- 1 Tasse Haselnüsse gemahlen
- 1 Tasse Walnüsse gehackt
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- $\frac{1}{2}$ Tasse geschälte Hanfsamen
- $\frac{1}{2}$ Tasse geschälte Sesamsaat
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Goji Beeren
- $\frac{1}{2}$ Tasse getrocknete Cranberries
- 5 Tassen Quinoa- oder Amaranthpops

Zutaten 2:

- 1 Tasse Datteln
- $\frac{1}{2}$ Tasse Chiasamen
- $\frac{1}{2}$ Tasse Mandelmus
- $\frac{1}{4}$ Tasse Honig
- Vanille nach Wunsch
- 1 Prise Salz

Step 1: Alle Zutaten 2 im Mixer zu einer Sauce mixen.

Step 2: Alle Zutaten 1 in einer Schüssel mischen.

Step 3: Die Sauce aus den Zutaten 2 über die Schüssel von Zutaten 1 geben und alles gut verrühren. Wenn zu trocken, Wasser oder Mandelmilch dazugeben.

Step 4: Den Teig auf ein Backpapier streichen und Riegel leicht einschneiden, damit diese später gebrochen werden können.

Step 5: In den niedrigtemperierten Ofen schieben und nach 20-30min rausholen.

Unser Tipp: Riegel nicht durchbacken, sondern rausholen, wenn diese noch eine Restfeuchte haben.