



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Cremiger Cashew-Kokos-Riegel



Zutaten Für 4 Portionen

- 300 g Alnatura Cashewkerne
- 150 g Alnatura Hafer-Dinkel-Kekse 16
- 100 g Alnatura Kokosöl nativ
- 100 ml Alnatura Reissirup
- 150 ml Alnatura Kokosmilch
- 2 Zitronen (Abrieb und Saft)
- ½ TL Alnatura Bourbonvanille gemahlen

Zubereitung 15 Min. + 12 Std. Kühl- und Quellzeit

Für 16 Stück

1. Am Vorabend Cashewkerne für mindestens 8 Std. in einer Schale mit ausreichend Wasser bedeckt quellen lassen. Kekse im Blitzhacker fein mahlen und 50 g Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen. Keksbrösel, Kokosöl und 30 ml Reissirup gründlich miteinander vermischen. Eine rechteckige Form (16 x 24 cm) mit Backpapier auslegen und die Keksbröselmasse darin verteilen, fest andrücken und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

2. Am nächsten Tag Cashewkerne in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Restliches Kokosöl und Kokosmilch bei kleiner Hitze erwärmen, bis das Fett flüssig ist. Zusammen mit Cashewkernen, Zitronenabrieb und -saft sowie restlichem Reissirup und Vanille gründlich zu einer feinen, glatten Masse pürieren. Cashewmasse auf dem gekühlten Keksboden verteilen und glattstreichen. Für 4 Std. im Gefrierfach fest werden lassen, dann die Masse in Riegel schneiden und möglichst noch einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: Alnatura; Fotograf: Frank Weinert