



Bewusst genießen..

Superfood-Riegel mit Hanfsamen

Zutaten

- 50 g Kakaonibs
- 50 g Hanfsamen
- 180 g Buchweizen
- 50 g Kokosflocken (ungesüßt)
- 120 g Mandeln
- 250 g Mandelmus oder Mandelbutter
- 230 g Honig
- 80 g brauner Rohrzucker
- 200 g Zartbitterschokolade
- etwas Pflanzenöl zum Ausfetten der Form

Zubereitung

1 große Tasse:

1. Fetten Sie eine kleine Backform mit Öl ein - auch an den Rändern, damit Sie die Riegel später gut lösen können.
2. Vermischen Sie in einer Schüssel die Hanfsamen, die Kakaonibs, den Buchweizen, die Kokosflocken und die Mandeln miteinander. Stellen Sie einen Teil der Mischung für später beiseite.
3. Erhitzen Sie nun in einem Kochtopf unter ständigem Rühren und auf niedriger Stufe das Mandelmus mit dem Honig und dem Rohrzucker. Sobald die Masse zu köcheln beginnt, noch eine Minute weiter kochen und dabei weiter rühren. Vom Topf nehmen und vom Herd stellen. Jetzt zügig den Samen-Nuss-Mix unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Alles in die Form geben und die Masse mit einem Löffel glatt drücken. Dann die Backform zum Auskühlen für etwa 25 min in den Kühlschrank stellen.
5. Parallel die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen und sie dann über die abgekühlte Masse geben. Die Schokolade mit einem Messer glattstreichen und den zurückgehaltenen Teil des Samen-Nuss-Mix darüber streuen. Das Ganze nun wieder im Kühlschrank für etwa 1 Stunde auskühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.
6. Jetzt brauchen Sie nur noch etwas Kraft und ein scharfes Messer: Schneiden Sie die Masse in kleine