

Kürbiskern-Protein-Riegel



Zubereitungsinformationen



Portionen

8



Zubereitungszeit

20 Min. + 1 Std.
Kühlzeit



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Ein Müsliriegel der besonderen Art. Aus nur fünf Zutaten bekommst du ohne Backzeit einen Riegel mit wertvollen Haferflocken, Kürbiskernen und Kürbisprotein, der dir jede Menge Energie für den Tag gibt. Vielen Dank an [Nina](#) für dieses Power-Rezept.

Zutaten

200 g Medjool Datteln

80 g Haferflocken

80 g [Raab Bio Kürbiskern Protein Pulver](#)

40 g Kürbiskerne

Zartbitterschokolade zum Glasieren

So wirts gemacht

1. Zuerst die Datteln in heißem Wasser einweichen. Währenddessen Haferflocken, Protein und Kürbiskerne durchmischen.
2. Die Datteln aus dem Wasser nehmen und ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten so lange mixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist.
3. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten quadratischen Backform flachdrücken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Nach der Kühlzeit die Riegel schneiden und nach Belieben mit geschmolzener Schokolade glasieren.

Rezept drucken