

RAW-BITE RIEGEL

Kennt ihr diese Bio- Riegel von Raw- Bite, die es in Drogerien / Bioläden usw. zu kaufen gibt? Einige dieser Riegel liebe ich einfach..da man aber recht tief in's Portemonnaie greift habe ich mich kurzerhand dazu entschlossen, meinen Lieblingsriegel mal selbst zu machen. (Das Rezept dazu habe ich mal im Internet gefunden auf www.einfachbewusst.de)

Die Menge ergibt 5 grosse Riegel

Zutaten:

100 g Mandeln, ganz

50 g Cashewnüsse

50 g Kokosflocken

200 g Datteln,entsteint

2 EL Kokosfett

Zubereitung:

1. 50 g Mandeln in den Mixtopf geben und **2 Sekunden / Stufe 5** grob hacken, umfüllen.
2. Restliche 50 g Mandeln, Cashewnüsse und Kokosflocken in den Mixtopf geben und **5 Sekunden / Stufe 8** mahlen.
3. Datteln und Kokosfett in den Mixtopf geben und 15 Sekunden / Stufe 10 hacken. Mit einem Spatel nach unten schieben und nochmals 20 Sekunden / Stufe 10 zerkleinern.
4. Die gemahlene Nuss-Kokosmischung sowie die nicht ganz fein gehackten Mandeln zugeben und **10 Sekunden / Stufe 5 / Linkslauf** vermengen.
5. Die Masse aus dem Mixtopf nehmen und in Riegel-Förmchen drücken, oder in eine andere flache Form drücken. Evtl. noch mit etwas Kokosflocken bestreuen und dann zugedeckt mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. In beliebig grosse Stücke schneiden.