

ZUTATEN

250g Haferflocken
40g Proteinpulver Vanille
15g Berry Boost von Natural Mojo
80g Honig
30g Chiasamen
130g Goji Beeren
100g getrocknete Cranberries
100g Kokosfett (z.B. Palmin)
40g Zartbitterschokolade

DIY ENERGYBAR MIT BEEREN UND CHIA SAMEN

1. Haferflocken in einem Foodprozessor zu feinem Pulver verarbeiten und anschließend in eine große Schüssel umfüllen. Mit Proteinpulver, Berry Boost, 70g Honig, Chiasamen, 30g Goji Beeren, getrockneten Cranberries und 80g erwärmtes und flüssiges Kokosfett mischen

2. Eine große Auflaufform mit etwas Margarine einfetten und mit Frischhaltefolie auslegen - so kriegt man die Energybars nach dem Kühlen einfacher (und heiler!) aus der Form

3. Den Haferflockenmix in die Form auf die Frischhaltefolie geben und fest drücken, sodass eine ebene Oberfläche entsteht. Restliche 100g Goji Beeren im Foodprozessor klein hexeln und mit übrigen 20g Kokosfett und 10g Honig mischen. Auf die Haferflockenmischung geben, verteilen und ebenfalls festdrücken. Alles für ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen

4. Form aus dem Kühlschrank nehmen und die Proteinriegel-Platte durch vorsichtige Ziehen an der Frischhaltefolie heraus heben. In 10 - 12 gleichgroße Stücke schneiden und jeden Riegel mit etwas geschmolzener Zartbitterschokolade dekorieren. Für weitere 15 Minuten im Kühlschrank kühlen und anschließend gut verpackt (optimalerweise jeder Riegel für sich in Frischhaltefolie) an einem kühlen und trockenen Ort lagern

REZEPT FÜR: 10 - 12 STÜCK
DAUER: 1 STUNDE 00 MINUTEN



NOTIZEN