



## Die gesunde Süßigkeit – Gluten- und Laktosefrei!

### Der leckere Energieriegel!

Ohne Backen, nur zusammenmischen und ab in den Kühlschrank!

Kokosfett ist ein mehrfach ungesättigtes Pflanzenfett, das die Energieproduktion, den Zellschutz und die Immunität der Darmschleimhaut unterstützt.

Quinoa ist ein Pseudogetreide mit sehr hohem Eiweißgehalt, das Energie spendet.

Die Kakaobutter brauchen wir zur Bindung der Riegel – es geht auch ohne (dann bitte entsprechend mehr Kokosfett), dann müssen sie aber immer wieder schnell in den Kühlschrank!

Gojibeeren sind reich an Bioflavonoiden und helfen unserem Körper, mit freien Radikalen zurechtzukommen.

Cranberries – die Früchte für eine gesunde Blasentätigkeit!

Roter Pfeffer: Gut für den Pepp in unserem Leben! Ist kein Muss! Schmeckt aber einfach genial!

Zimt – das Gewürz Hildegard von Bingen: Wärmt uns durch.

Diese leckere Kleinigkeit ist meine kleine Belohnung oder das I-Tüpfelchen zum Kaffee nach dem Essen

Zutaten für 1 Backblech voller gesunder Energie

|  |   |
|--|---|
| 100g Kakaobutter                       | gibt es im Bioladen   |
| 240g Kokosfett                         | gibt es im Bioladen oder bei <a href="http://www.topfruits.de">www.topfruits.de</a> |
| 240g Honig-Quinoa-Popps                | gibt es im Bioladen   |
| 80g gehackte Cashew-Nüsse              |   |
| 100g gemahlene Goji-Beeren             |   |
| 60g getrocknete Cranberries            |   |
| 200g Cashewmuß                         |   |
| 40g Kakao                              |   |
| 2 Teelöffel gemahlener Zimt            |   |
| 1 Prise Salz                           |   |
| 50g Leinsamen oder Chia-Samen          |   |
| 1-2 Teelöffel gemahlener roter Pfeffer |   |

Kokosfett und Kakaobutter in einem kleinen Topf im Wasserbad schmelzen.

In der Zwischenzeit die Gojibeeren mit den Cashewnüssen und dem roten Pfeffer zusammen mahlen.

Die restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben, mit den gemahlene Zutaten vermischen.

Dann das geschmolzene Fett dazugeben und weiter vermischen bis eine körnige Masse entstanden ist.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen – die Masse darauf verstreichen.

Mit Backpapier bedecken und am besten ein zweites Backblech zum Beschweren darauflegen, ab in den Kühlschrank für 2-3 Stunden, am besten über Nacht.

Mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden und in passende Behältnisse geben.

Im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!