



Energieriegel – sehr lecker und glutenfrei

Kokosfett ist zwar ein gesättigtes Fett – aber mittelkettig und reich an Laurinsäure. Laurinsäure erhöht das „gute Cholesterin“ HDL! Somit sind diese Außer des Honigs um die Pops enthalten diese überaus leckeren Riegel keinen zugesetzten Zucker und bieten deshalb einen gut zu verstoffwechselnden „Wunder-Energie-Schub“

Für ca. 35 Riegel

240 g gepopptes HonigAmaranth (gibt es im Bioladen)

160 g Kakaobutter (Auch aus dem Bioladen)

160g BioKokosfett

80g geröstete, gehackte Nüsse oder Mandeln nach Wahl und Verträglichkeit

160g getrocknete Cranberries

200g Cashewmus oder Mandelmus oder Sesammus (Bioladen)

40g Kakao

2 Teelöffel gemahlener Zimt

½ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Roter Pfeffer mit den Nüssen hacken

(2-3 Kardamonkapseln auch mit den Nüssen hacken)

Die Kakaobutter und das Kokosfett im Wasserbad schmelzen – dabei gelegentlich umrühren

Dann die anderen Zutaten langsam hinzufügen und gut verrühren.

Die schon sehr leckere Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flachstreichen.

Ein weiteres Backpapier auflegen und mit einem weiteren Backblech beschweren, damit die Oberfläche glatt wird.

Mindestens 1 Stunde mit Kühlschrank lassen – besser über Nacht.

Danach in ca. 1,5cm breite und 4cm lange Riegel schneiden.

Die Riegel in einer Dose (oder auch 2 Dosen, je nach Größe) im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!