



Vegane Schokoriegel mit Erdnuss und Karamell



Zutaten

Menge

90 g	zarte Haferflocken
50 g	Kokosraspeln
1 EL	Kokosöl
2 EL	Agavendicksaft
120 ml	Haferdrink
220 g	Datteln, ohne Stein
3 EL	Erdnussmus
60 ml	Ahornsirup
100 g	gesalzene Erdnüsse
200 g	vegane Zartbitterschokolade
1 TL	Kokosöl
1 EL	Meersalzflocken

Sonstiges

1	Hochleistungsmixer
1	Backform (20x20 cm)

Rezeptinfo

Zutaten für 12 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 2 h Kühlzeit

pro Portion: 1323 kJ, 316 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 16 g Fett, 17 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Hast du schonmal einen veganen Erdnuss-Schokoriegel mit Fleur de Sel gegessen? Wenn nicht, dann musst du dieses Rezept unbedingt einmal ausprobieren! Der vegane Erdnuss-Schokoriegel besteht aus leckeren veganen Zutaten, die übereinander geschichtet werden. Basis für die vegane Füllung aus Datteln und Erdnuss, ist ein Boden aus Hafer und Kokosraspeln. Damit der Riegel zum veganen Erdnuss-Schokoriegel mit Fleur de Sel wird, wird alles mit Zartbitterschokolade übergossen und mit Fleur de Sel bestreut. Das Endergebnis: ein unglaublich köstlicher Snack für zwischendurch. Überzeuge dich selbst! So einfach geht's:

Step 1:

Im ersten Schritt die Haferflocken in einen Mixer geben und für den Boden sehr fein mahlen. Das Haferflockenmehl in eine Schüssel geben. Jetzt übergießt du die Datteln mit heißem Wasser und lässt sie kurz darin einweichen, damit sie sich später leichter mixen lassen. Das Kokosöl für das gesamte Rezept in einem Topf zum Schmelzen bringen bis es flüssig ist. Jetzt gibst du die Kokosraspel, 1 EL vom Kokosöl, den Agavendicksaft und die Haferdrink zum Hafermehl und vermengst alles zu einem Teig. Kurz beiseite stellen, bis die Masse formbar ist.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Datteln, das Erdnussmus und den Ahornsirup im Mixer fein pürieren. Wenn die Masse zu fest wird, gibst du noch einen Schluck Haferdrink dazu. Gib das Dattel-Karamell in eine Schüssel und hebe die Erdnüsse unter. Als nächstes die Backform einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass der Rand vom Papier übersteht. Jetzt kannst du die Hafer-Masse in die Form geben und andrücken. Das Dattel-Karamell auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen. Nun für ca. 2 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.

Step 3:

Im letzten Schritt hackst du die vegane Schokolade in grobe Stücke und lässt sie mit dem restlichen Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Jetzt die Backform aus dem Gefrierfach holen und mit dem Backpapier aus der Form heben.

Step 4:

Die festgewordene Masse mit einem scharfen Messer in ca. 12 Riegel schneiden. Für die Glasur kannst du die Riegel auf ein Auskühlgitter mit Backpapier darunter legen. Zum Schluss die Riegel mit Schokolade überziehen und mit Meersalzflocken dekorieren.