



Maccadamia-Sesammus-Riegel

Sweet und Lecker!



Zutaten

- 100 g geriebene Mandeln (und/oder Haselnüsse)
- 80 g Kokosraspel
- 2 EL Kokosmehl (oder Mandelmehl)
- 4 EL Kokosöl
- 4 EL Maccadamia / Sesam oder Mandelmus
- 2 EL Kokosblütenzucker (oder Kokosblütensirup oder Honig) für mehr Süße Menge erhöhen
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Sesam-Körner geröstet
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver od. Vanillemark od. Vanille-Eiweißpulver
- optional: 50 g Zartbitterschokolade zum Schmelzen für den Schokoguss
- eckige Kuchenform | Backpapier od. Kokosöl zum bestreichen



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen: Mandeln, Mehl, Kokosraspeln, Chia-Samen, Sesam, Zimt, Vanille
2. Kokosöl und Maccadamiamus im Kochtopf flüssig erwärmen, zu den trockenen Zutaten dazugeben und gut vermengen
3. Teigmasse in die mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben und glatt streichen
4. Wer es schokoladiger möchte, kann die flüssige Schokolade auf die glattgestrichene Teigmasse geben
5. Kuchenform für 2 Stunden im Gefrierfach kalt stellen oder in den Schnee
6. Anschließend den Teig in ca. 1,5 cm dicke Riegel schneiden

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten // 2 Std. kalt stellen // Schwierigkeit: Leicht

Guten Appetit!