

Theas Krafthappen

vegan, glutenfrei

Riegel für unterwegs gibt es in endlos vielen Variationen beinahe in jedem Supermarkt oder Drogeriemarkt zu kaufen. Oftmals handelt es sich um sehr stark verarbeitete Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen und vor allem einem sehr hohen Gehalt an Zucker. Dabei können solche Riegel ganz einfach zuhause hergestellt werden. Theas Kraft-Happen ist unsere Variante um den kleinen Hunger unterwegs zu stillen.

20 Min. Zubereitung + 80 Min. Ruhezeit

Zutaten für 24 Stück:

30 g Mandeln
30 g Walnüsse
30 g Pistazien
180 g Haferflocken
40 g Erythrit
1 TL Zimt
½ TL Tonkabohnenpulver
1 Msp. Echte Vanille
1 Prise Salz
40 g Cranberrys
40 g Chiasamen
40 g Leinsamen, geschrotet
60 g Proteinpulver Vanille, ungesüßt
2 EL Kokosöl
80 g Mandelmus
60 g Ahornsirup
60 ml Haferdrink
140 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Eine Back- oder Auflaufform (20x20 cm) mit Backpapier auslegen.

Mandeln, Walnüsse und Pistazien klein hacken.

Haferflocken, Erythrit, Zimt, Tonkabohnenpulver, Vanille, Salz, gehackte Nüsse, Cranberrys, Chia-Samen, Leinsamen und Proteinpulver mischen.

Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und anschließend Mandelmus und Ahornsirup hinzugeben und erwärmen.

Die flüssige Masse zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen.

Pflanzendrink hinzugeben und nochmals gut mischen.

Mischung in die Form geben und fest anpressen.

Zum Abkühlen etwa 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen und anschließend über die gehärtete Masse gießen und zügig glattstreichen.

Nochmals für 60 Min. im Kühlschrank aushärten lassen.

Mit einem scharfen Messer etwa 24 gleich große Riegel schneiden.

Portionsgröße:

1 Stück a 40 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (40 g)
Brennwert	434 kcal	155 kcal
Fett	25,6 g	9,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g	3,1 g
Kohlenhydrate	38,1 g	13,8 g
davon Zucker	12,3 g	4,4 g
Ballaststoffe	9,8 g	3,6 g
Eiweiß	16,0 g	5,8 g
Salz	0,4 g	0,2 g
Beta-Glucan	0,9 g	0,3 g

Variationen:

Bei diesen Happen können ganz einfach eigene Ideen miteingebracht und je nach Geschmack verschiedene Zutaten ausgetauscht werden. So können die Nüsse nach eigenen Vorlieben variiert und gemischt werden, die Cranberrys durch andere Trockenfrüchte ersetzt und auch das Mandelmus durch ein anderes Nussmus ersetzt werden.