

Protein Müsli Riegel

Zutaten:

- ✓ 100g MorgenStund' (P. Jentschura)
- ✓ (oder Euer Lieblingsmüsli)
- ✓ 100g Bio Kokosraspel
- ✓ 4 EL Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- ✓ Vanille
- ✓ 1 EL Hanfsamen
- ✓ 4 EL gehackte Nüsse
- ✓ 1 EL Mandelmus
- ✓ 200ml Kokosmilch
- ✓ 100g dunkle Schokolade Kakaoanteil 85%



Und so geht's:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Die Kokosmilch mit einem EL Mandelmus erwärmen, über die trockenen Zutaten gießen, zu einer klebrigen Masse verrühren und diese ca. 15 Minuten rasten/ziehen lassen.

Aus der abgekühlten Masse kleine Riegel formen.

Tipp: Formt sie mit feuchten Händen, dann bleibt auch nichts an den Fingern kleben!

Bevor die Riegel in Schokolade getunkt werden, für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Schokolade über einem Dampfbad/heißen Wasserbad schmelzen lassen, und dann die Riegel darin eintauchen - abtropfen/abstreifen - und auf ein Backpapier zum Auskühlen/Aushärten legen.

Im Kühlschrank sind sie ein paar Tage haltbar.

Gutes Gelingen! 🍪