VEGANE SCHOKO-ERDNUSS-BARS

Schwierigkeit: einfach / ca. 30 Min. Arbeitszeit

Ihr habt Lust auf was Süßes, aber nichts daheim? Dann ab in die Küche und los geht's: Diese veganen Leckerbissen von Stina Spiegelberg müssen nicht einmal gebacken werden. Die einzige Schwierigkeit: An etwas anderes denken, wenn die Kerlchen fertig im Kühlschrank stehen.

ZUTATEN

ca. Für 10 Bars (Form: 15×15 cm)

120 gr	Haferflocken (glutenfrei)
30 gr	Mandelmus
1/4 TL	Meersalz
30 gr	Agavendicksaft
2 - 3 EL	Wasser
200 gr	Medjool Datteln
100 gr	Erdnussbutter
1 EL	Kokosöl
80 ml	Wasser
1 Prise	Salz
60 gr	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
200 gr	Zartbitterkuvertüre
1 TL	Kokosöl

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit Mandelmus, Salz, Agavendicksaft und Wasser im Food Processor hexeln. Dabei nicht zu fein werden, damit eine mürbe Konsistenz erhalten bleibt.

Eine Form von 15×15 cm mit Backpapier auslegen und die Masse hineindrücken.

Für die Karamell-Creme Datteln, Erdnussbutter, Kokosöl, Wasser und Salz im Standmixer cremig pürieren. Die Sorte Medjool ist extra-saftig. Wenn du sehr trockene Datteln verwendest, gib etwas mehr Wasser hinzu. Die Creme auf dem Boden in der Form verteilen und die Erdnüsse daraufstreuen.

Mindestens eine Stunde ins Eisfach stellen. Den Kuchen vom Backpapier befreien und in 10 Riegel schneiden.

Die Kuvertüre hacken, mit dem Kokosöl mischen und im Wasserbad schmelzen. Dann die Riegel einzeln mit der Kuvertüre überziehen.

Die Bars bewahrst du am besten im Kühlschrank auf.

Tipp: Für noch mehr Proteine kannst du die Haferflocken durch Mandelmehl oder geröstetes Kichererbsenmehl ersetzen.