

Erdnussriegel

Ergibt 5 Stück

Wenn Sie Erdnüsse mögen, müssen Sie diese Riegel einfach lieben: Erdnüsse, Kokos, Zartbitterschokolade und Karamell. Eine fabelhafte Energiespritze, wenn die Muskeln müde sind und die Mundwinkel herunterhängen.

40 g Zucker

140 ml heller Zuckerrübensirup

200 g Erdnussbutter

150 g Cornflakes

25 g Kokosraspel

100 g Erdnüsse

40 g EL Hanf- oder Leinsamen

50 g Zartbitterschokolade

Zucker, Sirup und Erdnussbutter unter Rühren in einem Topf schmelzen.

Cornflakes, Kokosraspel, Nüsse und Samen in einer Schüssel mischen und mit der heißen Masse übergießen. Umrühren und auf einem Stück Backpapier in Form eines Rechtecks (10 cm x 25 cm Seitenlänge) verstreichen. Ein zweites Stück Backpapier darüberlegen und die Masse gleichmäßig flach drücken, bis sie 1 cm dick ist. Abkühlen lassen.

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und die Masse damit bestreichen. In 5 Riegel schneiden, solange die Schokolade noch weich ist. Wenn die Schokolade hart ist, die Riegel in kleine Stücke Butterbrot- oder Backpapier einschlagen und kühl lagern. ▷