



Mandel-Cashew-Riegel

Gesundheitliche Vorteile:

- **Mandeln:** Reich an gesunden Fetten, Vitamin E und Magnesium, unterstützen die Gehirnfunktion.
- **Cashews:** Enthalten wertvolle Mineralstoffe wie Eisen und Zink sowie gesunde ungesättigte Fettsäuren.
- **Datteln:** Natürliche Süße und reich an Ballaststoffen für eine langanhaltende Sättigung.
- **Kokosöl:** Liefert schnell verfügbare Energie und hat antibakterielle Eigenschaften.
- **Chiasamen:** Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Ein selbstgemachter Riegel mit hochwertigen Fetten und Proteinen – perfekt als gesunder Snack für zwischendurch oder als Energielieferant nach dem Sport!



Mandel-Cashew-Riegel

Zutaten (8 Riegel)

- 150 g Mandeln
- 100 g Cashews
- 150 g Datteln (entsteint)
- 2 EL Kokosöl
(geschmolzen)
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung

Mischen & Zerkleinern

- Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Formen & Kühlen

- Die Masse gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
- Für mindestens 2–3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Schneiden & Genießen

- Die gekühlte Masse in gleich große Riegel schneiden.
- Direkt genießen oder in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Riegel: 220 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 14 g Fett