

## Himbeer-Power-Riegel



### ZUBEREITUNG

#### Grundmasse

Geben Sie alle Zutaten für die Grundmasse in ihren Hochleistungsmixer und zerkleinern Sie alles bis Sie eine homogene Masse erhalten.

Im Anschluss füllen Sie die Masse gleichmäßig in eine Form und streichen sie glatt. Anschließend bis zur Weiterverarbeitung in den Tiefkühlschrank stellen.

### ZUTATEN

für 16 Riegel

#### Grundmasse

**120 g** Mandeln

**120 g** Cashewkerne

**120 g** Medjoul Datteln,  
entsteint

**30 g** Kokosraspeln

**2 EL** Mandelmus

**3 EL** Mandelmilch

**Evt. 2 EL** Macapulver

**Evt. 1 EL** Kakaonibs

**Arbeitszeit:**

Ca. 30 Minuten

**Ruhezeit:**

mind. 30 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

## Topping

Alle Zutaten für das Topping ebenfalls in den Hochleistungsmixer geben und zerkleinern. Die Masse danach auf der ersten Schicht verteilen und gleichmäßig verstreichen.

## Dekorationen

Bestreuen Sie die Himbeer-Power-Riegel nun mit den restlichen Zutaten zur Dekoration und drücken Sie diese fest. Dies verhindert, dass es später beim Schneiden oder Essen nicht so leicht abbröseln.

Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens eine halbe Stunde in den Tiefkühlschrank stellen.

Schneiden Sie immer nur so viele Riegel ab, wie Sie auch verzehren oder ihren Gästen servieren. Die restliche Menge belassen Sie im Tiefkühlschrank. Die Masse hält sich bis zu 4 Wochen im Tiefkühlfach.

## Topping

**200 g** Gefrorene Himbeeren

---

**60 g** Cashewkerne

---

**2 EL** Acaipulver

---

**1 EL** Agavendicksaft

---

**2 EL** Kokosöl

---

**100 g** Kokosraspeln

---

**50 g** Chiasamen

---

**1 EL** Mandelmus

---

## Dekorationen

**3 EL** Gojibeeren

---

**2 EL** Kakaonibs

---

**2 EL** Kokosraspeln

---

**½ EL** Pistazien

---

---

---

### Arbeitszeit:

Ca. 30 Minuten

### Ruhezeit:

mind. 30 Minuten

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---

---