

© Katrin Winner



ORF extra

Dattel-Energy-Riegel

Gut für dich! Haferflocken enthalten die Aminosäure Tryptophan – eine wichtige Vorstufe des Schlafhormons Melatonin. Chiasamen punkten mit Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen bremsen, und Polyphenolen wie Flavonoiden, die oxidativen Stress hemmen.

Für 6 Portionen

Zutaten:

200g Datteln (entsteint)
100g Haferflocken (glutenfrei)
2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
1 EL Chiasamen
120g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

1. Die Datteln zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit Haferflocken, Kakaopulver und Chiasamen zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Falls nötig, noch Wasser hinzufügen.
2. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Brett zu einer etwa 1 cm dicken, rechteckigen Platte festdrücken. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten fest werden lassen. Währenddessen die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen.
3. Die gekühlte Riegelmasse mit einem Sägezahnmesser in sechs Riegel schneiden und mit der Schokolade überziehen oder leicht beträufeln. Im Kühlschrank vollständig fest werden lassen.

Die Riegel lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren. Sie können auch eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden – perfekt als gesunder Snack für unterwegs!