

## ZUTATEN

- 60g Zartbitterschokolade (85–90%)
- 75g Haferflocken
- 100g Kichererbsen, gekocht
- 20g Nussmus (z.B. Mandel- oder Cashewmus)
- 20g Backkakao
- 40g Honig
- 20ml Pflanzlicher Milchersatz
- 2g Kokosöl

## SCHOKO-PROTEINRIEGEL

- 30g der Zartbitterschokolade zerkleinern.
- Haferflocken in einem Mixer zu feinem Mehl verarbeiten.
- Kichererbsen, Nussmus, Backkakao, Honig oder Dattelpaste und Milchersatz zugeben und alles gut durchmischen.
- Die zerkleinerte Schokolade unterheben und vermengen.
- Die Masse in 6 Portionen aufteilen und in Riegelformen geben, oder auf einem Blech flach ausstreichen.
- Die restlichen 30g Schokolade mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen.
- Die geschmolzene Schokolade über die Riegel geben und im Kühlschrank fest werden lassen.



Die Rezepte findest du hier!