



Gesündere Erdnuss Karamell Riegel

Zutaten für 12 Riegel

Für den Boden

- » 100 g Haferflocken
- » 30 g Kokosraspel
- » 30 g Ahornsirup
- » 40 g Kokosöl

Für die Karamellschicht

- » 60 g Erdnussmus *Fein oder crunchy*
- » 40 g Ahornsirup
- » 30 g Kokosöl
- » Mark einer Vanilleschote
- » 1 Prise Salz
- » 100 g Erdnüsse *ungesalzen und ungeröstet*

Schokoladenüberzug

- » 100 g Schokolade *Zartbitter*
- » 1 TL Kokosöl

Zubereitung

Vorbereitung

1. Lege eine kleine Auflaufform mit Backpapier aus.

2. Schmelze das Kokosöl bei niedriger Temperatur in einem Topf, falls es fest ist.

3. Mische die Haferflocken mit den Kokosraspeln fein.

4. Vermenge alle Zutaten für den Boden gut und drücke die Masse in die Auflaufform.

Zubereitung

1. Vermenge alle Zutaten für die Karamellschicht außer den Erdnüssen in einer Schüssel gründlich mit einer Gabel oder einem Löffel.

2. Füge die Erdnüsse hinzu und rühre kurz um, bis sie gleichmäßig verteilt sind.

3. Verteile die Karamellschicht gleichmäßig auf den Haferflocken-Boden.

4. Schmelze die Schokolade im Wasserbad bei niedriger Temperatur vorsichtig.

5. Gib das Kokosöl zur geschmolzenen Schokolade und rühre gut um.

6. Verteile die Schokolade auf der Karamellschicht und kühle die Form mindestens 1–2 Stunden.

7. Schneide die Riegel etwa 5 Minuten nach dem Herausnehmen aus dem Kühlschrank, damit die Schokolade nicht bricht.