

Raw Love Kokos-Bar

ZUTATEN FÜR 12 BARS

Zutaten für den Nussboden:

60 g Walnüsse

65 g Mandeln mit Schale

70 g getrocknete Feigen

70 g Medjool Datteln ohne Kern

2 EL Kokosflocken

2 EL Leinsamen

½ EL Wasser

½ TL Zimt

Zutaten für die Kokos-Cashew

Creme:

120 g Cashew Nüsse über Nacht in Wasser eingeweicht

140 ml Kokosmilch

100 g Kokosflocken

3-4 EL Ahornsirup

½ TL Mark einer Vanilleschote

Deko:

Essbare Blüten, Zuckerherzen oder

Früchte wie Feigen, Kiwis oder

Beeren

ZUBEREITUNG

1. Für den Nussboden alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis alle Zutaten vermischt sind und sie leicht zusammen kleben.
2. Eine Auflaufform mit Klarsichtfolie auskleiden und die Nussmasse gleichmäßig festdrücken und ins Tiefkühlfach geben.
3. Für die Kokos-Cashew-Creme eingeweichte Cashewnüsse in eine Küchenmaschine geben und ca. 2 Minuten zu einer cremigen Masse mixen. Kokosmilch, Ahornsirup und Vanillemark hinzugeben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Nun den gekühlten Nussboden aus dem Tiefkühler nehmen und die Kokos-Cashew-Creme gleichmäßig drauf verteilen.
5. Das Ganze für weitere zwei Stunden tiefkühlen. Anschließend ca. 15 Minuten antauen lassen und die Deko gleichmäßig darauf verteilen und mit einem Messer in gleichgroße Riegel schneiden.



Scan me!

