

VEGANE SCHOKO-ERDNUSS-BARS

Schwierigkeit: einfach / ca. 30 Min. Arbeitszeit

Ihr habt Lust auf was Süßes, aber nichts daheim? Dann ab in die Küche und los geht's: Diese veganen Leckerbissen von [Stina Spiegelberg](#) müssen nicht einmal gebacken werden. Die einzige Schwierigkeit: An etwas anderes denken, wenn die Kerlchen fertig im Kühlschrank stehen.

ZUTATEN

ca. Für 10 Bars (Form: 15×15 cm)

120 gr Haferflocken (glutenfrei)

30 gr Mandelmus

1/4 TL Meersalz

30 gr Agavendicksaft

2 - 3 EL Wasser

200 gr Medjool Datteln

100 gr Erdnussbutter

1 EL Kokosöl

80 ml Wasser

1 Prise Salz

60 gr Erdnüsse, geröstet und gesalzen

200 gr Zartbitterkuvertüre

1 TL Kokosöl



ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit Mandelmus, Salz, Agavendicksaft und Wasser im Food Processor hexeln. Dabei nicht zu fein werden, damit eine mürbe Konsistenz erhalten bleibt.

Eine Form von 15×15 cm mit Backpapier auslegen und die Masse hineindrücken.

Für die Karamell-Creme Datteln, Erdnussbutter, Kokosöl, Wasser und Salz im Standmixer cremig pürieren. Die Sorte Medjool ist extra-saftig. Wenn du sehr trockene Datteln verwendest, gib etwas mehr Wasser hinzu. Die Creme auf dem Boden in der Form verteilen und die Erdnüsse daraufstreuen.

Mindestens eine Stunde ins Eisfach stellen. Den Kuchen vom Backpapier befreien und in 10 Riegel schneiden.

Die Kuvertüre hacken, mit dem Kokosöl mischen und im Wasserbad schmelzen. Dann die Riegel einzeln mit der Kuvertüre überziehen.

Die Bars bewahrst du am besten im Kühlschrank auf.

Tipp: Für noch mehr Proteine kannst du die Haferflocken durch Mandelmehl oder geröstetes Kichererbsenmehl ersetzen.