

Liebe Sportfreunde,

schön, dass Ihr wieder dabei seid! Wir starten heute in die vierte Woche der „SCI-Vital-Küche“.

Diese Woche haben wir uns süße Überraschungen überlegt mit ganz vielen gesunden Zutaten.

Wie z.B.: Getreideflocken, Trockenfrüchte, Nüsse, Samen, Kokos, Kakao und besondere Gewürze.

1. Kernige Kakaoriegel, ohne backen

Wir alle essen gerne im Training oder davor/danach kohlehydratreiche Riegel. Riegel aus der Packung enthalten nicht immer die Zutaten die wir gerne hätten. Wie wäre es mit Eurer eigenen Note? Ganz einfach, ohne backen, Euer Geschmack entscheidet. Hier stelle ich meinen Favorit vor:

Zutaten:

150g Mandeln

150g Cashewkerne

60g Datteln, 15 Min. einweichen

1 EL Kakao

2 EL Kokos oder Vanille Aufstrich

1 Prise Salz

(Kakaopulver und Kokosraspel zum bestreuen der fertigen Riegel)

Zubereitung:

Die Mandeln und die Nüsse ganz fein hacken.

Die Datteln ganz fein würfeln.

In einem hohen Behälter alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einer klebrigen Masse mixen. Zwischendurch die Masse mit den Händen fühlen, falls es noch nicht klebt, 1 EL Wasser dazu geben. Zum Schluss habe ich die Masse mit den Händen geknetet.

Eine Form mit Backpapier auslegen, und die Masse ca. 1cm hoch glatt ausstreichen. Die Form 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Danach werden Riegel geschnitten und je nach Geschmack z.B.: mit Kakao oder Kokosraspel bestreut.

Die Riegel lassen sich gut 2-3 Wochen auf Backpapier, abgedeckt im Kühlschrank lagern. Bei Naschkatzen sind diese sicher auch schneller weg, ein leckerer süßer Snack für zwischendurch.

Einen Guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW4-2021