

## Schoko-Erdnuss-Bites

---



Zutaten für die Schoko-Erdnussbites:

12g Haferflocken, fein

120 g Haselnüsse, gerieben

195 ml Pflanzendrink

30 g Kokosblütensirup oder Honig

250 g Datteln, entsteint

80 g Erdnussbutter

125 g Erdnüsse, ungesalzen

300 g Schokoladenglasur

optional Salzflocken

Die Haferflocken und die Haselnüsse werden in einer großen Schüssel gemischt. Mit dem Pflanzendrink (z.B. Hafermilch) und Kokosblütensirup gut verrühren. Eine kleine Auflaufform (etwa 25x20 cm) wird mit Alufolie ausgelegt. Die Mischung wird fest auf den Boden der Auflaufform gestrichen. Mit einem Löffel glatt machen.

Die Datteln werden klein gewürfelt und mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine gemeinsam mit der Milch und der Erdnussbutter püriert. Die Mischung muss nicht ganz fein sein. Je nach persönlicher Vorliebe.

Die Erdnüsse werden untergehoben und die gesamte Mischung wird auf der Haferflockenschicht gleichmäßig verteilt. Nun kommt sie zum fest werden für etwa 2 Stunden in den Gefrierschrank.

In der Zwischenzeit wird die Schokoladenglasur geschmolzen.

Man bereitet ein großes Messer und ein Glas mit warmen Wasser vor. Darin wird das Messer vor dem Schneiden eingetaucht, um die Erdnusswürfel sauberer auseinander schneiden zu können.

Die Würfel werden noch in die Schokolade getaucht und nach Belieben mit Salzflocken bestreut.

Im Kühlschrank halten sich die Riegel mindestens eine Woche - wenn den welche überleben.

