

## Mango-Kokos-Energieriegel

aus: Vegan in Topform von Brendan Brazier

*„Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel ideal für einen langen, harten Tag.“*



### Zutaten

150 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln  
1/4 Mango, klein gewürfelt  
60 g gemahlene Leinsamen  
90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa  
40 g Macadamianüsse (alternativ Walnüsse)  
1 TL Zimtpulver  
1 TL geriebene Zitronenschale  
Meersalz nach Belieben  
120 g Kokosraspeln

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einer Küchenmaschine verrühren. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspeln von Hand einarbeiten.

Die fertige Masse auf eine Frischhaltefolie ausbreiten und eine zweite Lage Frischhaltefolie darauf legen. Dann die Masse mit einem Nudelholz ausrollen.

Die ausgerollte Masse in portionsgerechte Riegel schneiden und einzeln in Frischhaltefolie verpacken. Die einzelnen Riegel können gut im Gefrierfach aufbewahrt werden und nach Bedarf nach einer kurzen Auftauzeit von 10 Minuten verzehrt werden.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.