# Espresso-Bar

## Zutaten trocken

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 90 | g | gepopptes Amaranth natur |
| je | 4 | EL | Chiasamen, gem. Goldleinsamen, Flohsamenschalen |
| je | 4 | EL | Hanfprotein, Hanfsaat (geschält) |
| | 4 | EL | Erdmandeln, gemahlen |
| | 6 | EL | Superfoodpulver (Maca, Aronia, Baobab, Matcha …) |
| | 6 | EL | Sesam |
| | 2o | g | Espresso, Instant |
| | ½ | TL | Salz |

## Zutaten 'nass'

| | | |
|---|---|---|
| 50 | g | Kakaobutter |
| 100 | g | Kokosöl, nativ |
| 250 | ml | Wasser oder Saft |
| 6 | | Datteln |

## Zubereitung

Zunächst Datteln klein schneiden und in dem Wasser/Saft einweichen.

Auf einem Blech oder Tablett Backpapier am Boden auslegen, sodass am Rand noch Backpapier drübersteht. Die benötigte Fläche ist etwa 20x20 cm. Wenn die 'Form' größer ist, ist nicht so schlimm, sollte aber in den Kühschrank passen.

Amaranth in eine Rührschüssel geben. Nun einzeln die trockenen Zutaten dazugeben und nach JEDER Zutat gut rühren, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Erst dann die nächste Zutat zugeben usw … Wenn alle trockenen Zutaten vermengt sind, das Fett langsam und sanft auf dem Herd schmelzen. Datteln im Wasser fein pürieren und in das geschmolzene Fett einrühren. Dies nun schnell mit den Händen in die trockenen Zutaten kneten – ggf. noch etwas Wasser/Saft hinzugeben.

Diese Masse SEHR schnell in die Form geben und mit einem Gummischaber fest/glatt streichen (1,5 – 2,5cm hoch / nach Belieben). Die Ränder des unteren Backpapiers auf der Masse umklappen, damit ein schöner Rand entsteht/Verschnitt vermeiden! Auf die gesamte Masse noch ein Backpapier legen und mit den Handflächen drüberstreichen, dass die Masse zusammen-gedrückt wird. Für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Wenn die Riegel fest sind, mit einem scharfen Messer in Quadrate oder Riegel schneiden. Im Kühlschrank aufbewaren.

FERTIG!