

# Sesam-Cashew-Riegel

## Sesam-Cashew-Riegel mit Datteln

Heute gibt es leckere Sesam-Cashew-Riegel aus dem Backofen. Ich hatte zwei neue Silikonformen für Müsliriegel, welche ich unbedingt testen wollte. Dafür waren dieses Rezept mit nur drei Zutaten ganz praktisch und die fertigen Riegel sind wirklich richtig gut geworden. Von außen fest, aber nicht wirklich knusprig und von innen schön weich. An den Händen kleben die Riegel aber nicht. Die Riegel sind ganz schön nahrhaft und fast schon eine Zwischenmahlzeit. Sie machen auf jeden Fall gut satt.

Für die Riegel habe ich naturbelassene Cashewkerne, geschälten Sesam und entsteinte Datteln aus dem Supermarkt verwendet. Die Datteln weicht ihr am besten in heißem Wasser ein und lasst sie über Nacht stehen. So werden sie am schönsten. Wenn die pürierten Nüsse und Datteln ein wenig zu fest/trocken sind, könnt ihr einfach ein wenig von dem Wasser dazu geben, indem ihr die Datteln eingeweicht habt. Sollten euch die Riegel nach dem Backen noch zu weich, bzw. zu feucht sein, könnt ihr diese auch vorsichtig aus der Form stürzen und nochmal ohne Backform einige Minuten weiterbacken.

---

---

## **Leckere Energie Riegel aus dem Backofen mit Sesam, Cashewnüssen & Datteln**

Für die Sesam-Cashew-Riegel zuerst die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und für etwa 30 Minuten einweichen (oder über Nacht). Anschließend die Datteln zusammen mit den Cashewkernen in einen Mixer geben und fein pürieren.

Alles in eine Schüssel geben, den Sesam dazu tun und gut miteinander verrühren. Die fertige Masse in Müsliriegelformen verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C Ober- & Unterhitze, für etwa 45-60 Minuten backen.

---

## **WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR SÜSSIGKEITEN**

---

# MEIN REZEPTBUCH



mehr Infos zum Buch

---

---

---

---

## **UNSERE NEUSTEN REZEPTE**

---