

5 Zutaten-Energy-Bars mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	135 kcal	Fett:	8,3 g
Eiweiß:	2,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	0,9 g
Kohlenhydrate:	11,6 g	ungesättige Fettsäuren:	7,4 g

Zubereitungszeit:
Kühlzeit: 1 Stunde

Zutaten für 16 Portionen :

100 g	kalifornische Walnüsse
200 g	Datteln
150 g	getrocknete Preiselbeeren
3 EL	Kakaopulver
1 TL	Rote-Beete-Pulver, gehäuft
16	Walnusshälften zur Dekoration

Zubereitung:

1. 100 Gramm kalifornische Walnüsse in einen Mixer geben und feinmahlen. Datteln, Preiselbeeren und das Kakaopulver hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

2. Die Mischung in eine schmale Backform geben und mit der Rückseite eines Löffels flach drücken. Für eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

3. Nach dem Abkühlen die Oberseite mit dem Rote-Beete-Pulver bestreuen, in 16 Riegel schneiden und jeweils mit einer Walnusshälfte dekorieren. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.