

# Eisen-Power-Riegel



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

## Zutaten

1 cup | 100 g Haferflocken  
½ cup | 90 g Buchweizen  
(ganzes Korn)  
½ cup | 100 g Mandeln  
(grob gehackt)  
½ cup | 80 g Kürbiskerne  
(grob gehackt)  
⅓ cup | 40 g Leinsamen  
(geschrotet)  
⅓ cup | 50 g Sesam (weiss)  
⅓ cup | 50 g Hanfsamen  
8 Datteln (entsteint/ deglet  
noor or medjool)  
½ cup | 120g Mandelmus  
3 Tbs | 3 EL Ahornsirup  
1 pinch | 1 Prise Salz  
½ TS | ½ TL Vanille  
1 TS | ½ TL Zimt

## So funktioniert's

1. Mische all deine trockenen Zutaten, außer den Leinsamen und Hanfsamen, da diese sonst im Ofen verbrennen, und verteile sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Röste sie dann im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene, bis sie schön goldbraun sind.
2. Mixe die entsteinteten Datteln in einer Küchenmaschine für ca. 1 Minute.. Falls deine Datteln sehr trocken sein sollten, kannst du sie vorher für 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Am Ende sollte alles eine teigartige Konsistenz haben.
3. Gebe deine gerösteten Nüsse und Samen in eine Schüssel und vermenge sie mit den Leinsamen und Hanfsamen.
4. Gibt nun die Gewürze dazu.
5. Erwärme nun langsam und bei niedriger Temperatur das Mandelmus und den Ahornsirup in einem kleinen Topf. Vermische alles gut und gebe es über die Nuss-Samen-Mischung. Füge die Dattelmasse hinzu und vermenge alles gut miteinander. Nutze dafür am besten deine Hände aber vorsicht, das Mandelmus kann sehr heiß sein.
6. Lege eine 8x8 Form oder ein kleines Backblech mit Backpapier aus und streiche die Masse gleichmäßig darin aus. Lege ein weiteres Backpapier darüber und drücke alles schön fest und glatt. Der Riegel sollte circa eine Höhe von 1cm haben.

7. Gib deine Form für 20 Minuten in den Kühlschrank und lasse die Masse auskühlen.



**Food Facts Tipp** Du kannst auch ein großes Buch verwenden, um die Masse platt zu drücken. Leg es dafür auf das zweite Backpapier und drücke alles gleichmäßig fest.



8. Anschließend kannst du deinen Eisen-Power Riegel in Stücke schneiden und in einer Tupperware einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

**Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht**

Die Eisen-Riegel decken einen hohen Anteil des täglichen Eisenbedarfs. Kürbiskerne sind in den Riegeln enthalten und eine hervorragende Eisenquelle. Sie enthalten 12,5 mg pro 100 Gramm. Datteln sind ein hervorragender Zuckerersatz und haben viel weniger Kalorien.

Dieses Gericht enthält **ca. 35-40 mg Eisen.**