

GESUND & LECKER  
DAS REZEPT DES MONATS!



HAT'S GESCHMECKT?  
Wir freuen uns  
über deine Bewertung!  
[www.bensersiel.de/rezept](http://www.bensersiel.de/rezept)

## QUINOA-CRANBERRY-RIEGEL

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service  
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel  
[www.bensersiel.de/fitness](http://www.bensersiel.de/fitness)

ESENS  
BENSERSIEL  
Nordseeheilbad

## ZUTATEN für 14 Riegel:

100 g	gepuffter Quinoa
100 g	Cranberrys (getrocknet)
150 g	weiße Schokolade
50 g	Kokosflocken

## ERNÄHRUNGSINFO für 1 Riegel

132 kcal/ 553 kJ

Eiweiß	1,6 g
--------	-------

Fett	6,0 g
------	-------

Kohlenhydrate	17,0 g
---------------	--------



1

Die Cranberrys grob hacken und zusammen mit den Kokosflocken und dem Quinoa in eine Schüssel geben und vermischen.

2

Nun die Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen und zu den restlichen Zutaten geben. Alles so lange miteinander vermengen, bis sich die Schokolade überall verteilt hat.

3

Die fertige Masse in Silikonförmchen füllen, etwas fest drücken und im Kühlschrank abkühlen lassen. Alternativ kann man die Masse auch in eine mit Backpapier ausgelegte Back- oder Auflaufform füllen, fest andrücken, auskühlen lassen und dann in die gewünschte Form schneiden.

### HINWEISE

- Die Riegel kann man auch gut mit dunkler Schokolade machen.
- Im Kühlschrank halten sich die fertigen Riegel mindestens 14 Tage.
- Für den „Drizzle“ auf den Riegeln haben wir etwas weiße Schokolade und Himbeer-Fruchtpulver benutzt. Ihr könnt natürlich benutzen, was ihr möchtet, oder ihn sogar weg lassen.