

Nussriegel selber machen

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 1 **Brat- und Auflaufform*** (ca. 29 x 23 cm)

- 400 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne, Pekannüsse, Mandeln etc.)
- 70 g Butter oder **Kokosfett neutral***
- 110 g **Kokosblütenzucker***
- 40 ml Wasser

Zubereitung

- Nüsse in einem Mixgerät etwas zerkleinern.
- Butter, [Kokosblütenzucker](#)* und Wasser in einem Topf zerlassen und für ca. 1 Minute leicht köcheln.
- Nun die Nüsse dazugeben und gut mit der Butter-Zuckermasse vermengen.
- Nussmasse in die mit Backpapier ausgelegte [Auflaufform](#)* füllen und gleichmäßig verteilen.
- Nun noch für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze backen.
- Nach dem Herausnehmen gleich in Stücke schneiden und dann komplett in der Form auskühlen lassen.
- Wenn sie nach dem Auskühlen noch zu weich sind, dann beim nächsten Mal etwas länger backen. Das kann von Backofen zu Backofen und den gewählten Nussorten schwanken.
- Nussriegel in einer [Vorratsdose](#)* lagern. Darin sind sie ca. 1 Woche haltbar. Sehr praktisch ist es auch, sie portionsweise einzufrieren.

*= Werbung