



# 5 Zutaten-Energy-Bars mit kalifornischen Walnüssen



**Zubereitungszeit:**  
Kühlzeit: 1 Stunde

## 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	ungesättigte Fettsäuren:	7,4 g

## 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.

## 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