Date Barks – Dattel-Schoko-Snack mit Erdnussbutter

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	250 g
Erdnussbutter	5 EL
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Schokolade, Zartbitter	150 g
Kokosraspel	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, kleine Auflaufform, Backpapier

1. Backpapier in 2 Hälften schneiden. Eine kleine Auflaufform mit einer Hälfte des Papiers belegen. Datteln überlappend in der Auflaufform verteilen, Backpapier daraufgeben und mit einem Glas oder einem kleinen Topf Datteln platt drücken. Oberes Backpapier entfernen.

2. Erdnussbutter gleichmäßig auf den Datteln verstreichen. Erdnüsse grob hacken und 2/3 auf der Erdnussbutter verteilen, Rest beiseitestellen.

3. Schokolade in Stücke brechen. In eine kleine Schüssel geben und über eine heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Flüssige Schokolade auf der Erdnussmasse verteilen und möglichst glatt streichen. Restliche Erdnüsse und Kokosraspel auf die flüssige Schokolade streuen.

4. Für ca. 30 Min. die Date Barks in den Tiefkühler stellen. Dattelschnitte aus der Form stürzen und mit einem Messer in Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Erdnüssen kannst du auch geröstete Mandelkerne, Cashewkerne oder andere Nüsse verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	287 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g