



**SCHOKOREISRIEGEL  
MIT ERDNÜSSEN  
UND KOKOS**



# SCHOKOREISRIEGEL MIT ERDNÜSSEN UND KOKOS

*Ideal als Energielieferant für Athleten. Vorteil gegenüber herkömmlichen Schokoriegeln: Sie schmelzen nicht an heißen Tagen.*

## ZUTATEN

400 g Calrose-Reis (oder ein anderer klebrig kochender Mittelkornreis)  
150 g Erdnusskerne, roh oder geröstet  
100 g Kokosraspel, ungesüßt  
80 g Schokotropfen  
2 EL brauner Zucker

750 ml Wasser  
nach Bedarf Honig oder Melasse

## OPTIONALES SPORTLERPLUS

1 Prise Salz

## NÄHRWERTE (1 RIEGEL):

323 KCAL, 14 G FETT, 700 MG NATRIUM (JE NACH SALZZUGABE), 44 G KOHLEHYDRATE, 3 G BALLASTSTOFFE, 6 G EIWISS

## ZUBEREITUNG

Reis und Wasser in einen Reiskocher geben und den Reis garen.

Den gegarten Reis mit den restlichen Zutaten bis auf die Schokotropfen in die Küchenmaschine geben und in mehreren Intervallen zu einer dicken, bröckeligen Paste mixen.

Sollte die Mischung zu trocken sein, etwas Honig oder Melasse untermischen.

Die Schokotropfen zufügen und weitermixen, bis sie geschmolzen und vollständig in die Reismasse eingearbeitet sind. Die Reismasse so in eine 20 - 23 cm große rechteckige Backform drücken, dass sie gleichmäßig etwa 2,5 cm dick ist.

## HINWEIS

Zum Formen den Löffel zwischendurch in kaltes Wasser tunken. Nach Belieben mit weiteren Erdnüssen und Schokotropfen garnieren. Den Schokoreiskuchen auskühlen lassen, anschließend in Riegel schneiden.

## TIPP

Einzelnen verpackt eignen sich die Riegel perfekt zum Mitnehmen, z.B. zu einem Wettkampf.

