



# Dattel Hanf Riegel

---

Dieser leckere Snack macht auch ohne THC süchtig

## Zubereitung

1. NATURAVIT Kokosfett schmelzen. Madjool Datteln zusammen mit Haferflocken, Kakao, heißem Wasser und dem geschmolzenen NATURAVIT Kokosfett in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
2. Kakao Nibs, geröstete Hanfsamen und gehackte Mandeln zur Dattelmasse geben und gut vermengen. Die Masse nun in Portionsformen wie z.B. Eiswürfelförmchen geben und für vier bis fünf Stunden fest werden lassen.
3. Die Riegel nun aus den Formen lösen. NATURATA Zartbitter vorsichtig schmelzen, mit einer Gabel dünne Schokoladenfäden über die Riegel spinnen und mit gerösteten Hanfsamen bestreuen.



## Zutaten

### *Naturata Zutaten*

- 30 g NATURAVIT-KOKOS, 100 % Kokosfett
- 15 g Edelkakao aus Lateinamerika
- 50 g Zartbitter Schokolade

### Weitere Zutaten

- 200 g Madjool Datteln
- 30 g Haferflocken
- 3 EL heißes Wasser
- 10 g vegane Kakao Nips
- 30 g geröstete Hanfsamen
- 70 g Mandeln