



## Dattel-Cashew-Hanfriegel

### Zutaten:

Datteln, 100 g  
Cashewkerne, 200 g  
Hanfsamen, geschält, 200 g  
Butter, 80 g  
Vanille  
Hafermilch, ca. 200 ml

### Zubereitung:

1. Datteln b. Bed. entkernen zusammen mit den Cashewkernen und dem Hanf mit einer Küchenmaschine (ich verwende einen Thermomix) zerkleinern.
2. In einem Topf die Butter erwärmen, bis sie flüssig ist. Diese dann zusammen mit etwas Vanille und der Hafermilch zu den anderen Zutaten geben und alles vermengen.
3. Das ganze auf ein Backblech geben, gleichmäßig verteilen, glatt streichen und im vorgeheiztem Backofen bei 200° C ca. 25 Minuten backen. Im etwas abgekühltem Zustand in gewünschte Größe schneiden. In Blechdosen aufbewahrt halten die Riegel eine Weile.

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.  
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.