



Eine feine Idee ist folgendes Rezept für einen Energie-Riegel, der neben vielen anderen Power-Zutaten auch Hanfprotein enthält:

Der Hanfprotein-Riegel

Zutaten 1:

- 1 Tasse Hanfprotein
- 1 Tasse Haselnüsse gemahlen
- 1 Tasse Walnüsse gehackt
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne eingeweicht (über Nacht oder ca. 5 Stunden – im Rezept dann ohne Einweichwasser verwenden)
- ½ Tasse geschälte Hanfsamen
- ½ Tasse Sesamsaat (ungeschält schmeckt Sesam sehr bitter, wenn Sie das nicht so gerne mögen, dann auf geschälten Sesam ausweichen)
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Goji Beeren
- ½ Tasse getrocknete Cranberries (falls erhältlich, andernfalls einfach mehr Gojibeeren oder Rosinen verwenden)
- 5 Tassen Quinoa- oder Amaranthpops

Zutaten 2:

- 1 Tasse Datteln – eingeweicht in $\frac{3}{4}$ Tasse Wasser (mit Einweichwasser verwenden)
- ½ Tasse Chiasamen
- ½ Tasse Mandelmus
- ¼ Tasse Ahornsirup oder Honig
- Vanille nach Wunsch
- 1 Messerspitze Salz

Zubereitung

Alle Zutaten 2 im Mixer zu einer Sauce mixen. Alle Zutaten 1 in einer Schüssel mischen und die Sauce aus den Zutaten 2 darüber gießen und alles gut verrühren. Ist die Mischung zu trocken, dann noch etwas Wasser oder Mandelmilch dazu geben.

Streichen Sie jetzt den entstandenen Teig auf die Dörrfolie eines Dörrgerätes (z. B. Sedona) oder auf ein Backpapier.

Markieren Sie nun mit einem Messer die Riegel, damit diese an den Markierungen nach dem Trocknen bzw. Backen leicht gebrochen werden können. Trocknen Sie die Riegel im Dörrgerät mindestens 3 Stunden bei 45 Grad. Wenden Sie die Riegel dann, legen Sie sie ohne Folie auf die Einschübe des Dörrgerätes und dörren Sie die Riegel weitere 2 bis 3 Stunden. Wenn Sie kein Dörrgerät besitzen, können Sie die Hanfprotein-Riegel im Ofen backen.



Dort benötigen die Riegel natürlich nicht so lang und sind schon – je nach Temperatur – nach 20 Minuten fertig. Die Riegel müssen nicht durchgebacken sein, weil sie ja mehl- und eifrei sind und gerade mit einer Restfeuchte besonders gut schmecken.
Bewahren Sie die Riegel im Kühlschrank oder – wenn es nur für wenige Tage ist - ungekühlt in einer trockenen Dose oder einem Vorratsglas auf.

Quellen:

Lee MJ *et al.*, "[The effects of hempseed meal intake and linoleic acid on Drosophila models of neurodegenerative diseases and hypercholesterolemia](#)", *Molecules and Cells*, April 2011, (Die Wirkungen von Hanfsamenmahlzeiten und Linolsäure auf Drosophila-Modelle in Bezug auf neurodegenerative Krankheiten und hohem Cholesterinspiegel) [[Quelle als PDF](#)]
"[The ultimate hemp protein bar recipe](#)", Robis Key, 13.01.2013 (Rezept, Der Hanfprotein Riegel) [[Quelle als PDF](#)]

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/hanfprotein-ia.html#ixzz2iFoxcnY8>