



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit. Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer [Kugeln](#) drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem Bioladen? Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)



Cashew-Schoko-Quader

Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht

3 Datteln

25 g Kakaopulver

1 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.

Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.

Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.

Cashew-Schoko-Quader



Naschkatze

Kater und ich sind

übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!

Eure reiselustige

Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email