

Knusprige Nussriegel (Keto)

Snacks · Keto · ca. 2,1 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Nussriegel** sind genau das Richtige, wenn du etwas Knuspriges für die ketogene Ernährung suchst, das satt macht und trotzdem einfach bleibt. Die Mischung aus Nüssen, Nussmus und Zimt schmeckt schön herbstlich, passt in die Ketose und ist auch praktisch für die Brotbox im Büro oder unterwegs.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten plus 20 Minuten Backzeit
- Portionen: 8 Riegel
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 201 kcal
  - Fett: 18,1 g
  - Eiweiß: 5,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 4,8 g
  - Ballaststoffe: 2,7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 2,1 g**

Zutaten

- 80 g Mandeln
- 60 g Haselnüsse
- 40 g Walnüsse
- 50 g Mandelmus oder Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- 35 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 bis 2 EL Erythrit, optional
- 1 Prise Salz
- 20 g zuckerfreie Zartbitterschokolade, optional für das Topping

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege eine kleine Backform oder ein Blech mit Backpapier aus. Eine Form von etwa 20 x 20 cm passt gut.
2. Hacke die Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse grob. Es dürfen ruhig noch größere Stücke dabei sein, dann werden die Riegel später schön knackig.
3. Gib Butter und Mandelmus in einen kleinen Topf und erwärme beides bei niedriger Hitze, bis es weich und gut verrührbar ist. Nicht kochen lassen. Dann vom Herd nehmen.
4. Rühre das Ei, Zimt, Vanille, Salz und nach Wunsch Erythrit unter die warme Masse. Danach die gehackten Nüsse einarbeiten, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
5. Verteile die Mischung in der Form und drücke sie mit einem Löffel oder den Händen fest an. Je kompakter du arbeitest, desto besser halten die Riegel später zusammen.
6. Backe den Boden für **18 bis 22 Minuten**, bis die Oberfläche goldbraun ist und angenehm nussig duftet. Zu dunkel sollte es nicht werden, sonst schmeckt die Butter schnell bitter.
7. Lass die Masse vollständig abkühlen. Erst dann wird sie fest. Für ein Schokoladentopping schmilzt du die Zartbitterschokolade vorsichtig und ziehst dünne Linien darüber.
8. Schneide den ausgekühlten Nusskuchen in 8 Riegel. Für saubere Kanten hilft ein scharfes Messer.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas süßer magst, nimm die optionale Menge Erythrit. Für mich funktioniert die Mischung aber auch sehr gut ohne Süßung, vor allem als Snack zu Kaffee oder Tee. Wer gern noch mehr Aroma möchte, gibt eine Prise Muskat oder etwas Orangenschale dazu. Das passt überraschend gut zum Zimt.

Du kannst die Nüsse auch leicht variieren. Mit Pekannüssen werden die Riegel noch weicher und aromatischer, mit mehr Walnüssen schmecken sie kräftiger. Wenn du dich mit Nussauswahl in der ketogenen Lebensweise genauer beschäftigen willst, schau dir auch den Beitrag zu Keto und Nüsse an. Dort findest du gute Orientierung für Alltag und Einkauf.

Für ein echtes Herbstgefühl passt eine dünne Schicht geschmolzene Schokolade obenauf. Nimm dafür wirklich zuckerfreie Schokolade und trage sie sparsam auf, sonst steigt die Kohlenhydratmenge unnötig. Wenn du lieber einen noch kernigeren Snack willst, kannst du einen Teil der Nüsse vorher kurz trocken in der Pfanne anrösten. Das bringt mehr Röstaroma, kostet aber keine Extra-Arbeit in der Küche.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Nussriegel halten sich in einer luftdichten Dose im Kühlschrank etwa 5 bis 6 Tage. Am besten legst du Backpapier zwischen die Schichten, damit nichts zusammenklebt. Für unterwegs kannst du sie direkt aus dem Kühlschrank mitnehmen. Dann bleiben sie schön fest und sind nicht so weich wie bei Raumtemperatur.

Du kannst die Riegel auch einfrieren. Wickel sie dafür einzeln ein oder friere sie mit etwas Abstand auf einem Brett vor, bevor du sie in eine Dose packst. So hast du immer einen schnellen Snack parat, wenn der kleine Hunger kommt. Praktisch, gerade wenn der Arbeitstag länger wird und die Kantine wieder nur belegte Brötchen hergibt.

Wenn du Meal Prep generell in deine ketogene Ernährung einbauen willst, ist der Beitrag zu Meal Prep für Keto eine gute Ergänzung. Damit planst du Snacks und Mahlzeiten entspannter und rutschst seltener in spontane Kompromisse.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de