REZEPT FÜR AMARANTH-ERDNUSS-RIEGEL

AMARANTH-ERDNUSS-RIEGEL

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 12 Stück | 25 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

- 100 g vegane Bitterschokolade
- 20 g Kokosöl
- 50 g Erdnussmus
- 50 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 50 g gepuffter Amaranth (ungesüßt)

411

ZUBEREITUNG

235	3	9	8
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Stück ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Schokolade hacken. 50 g mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Erdnussmus und Braunen Bio-Zucker zufügen und ebenfalls schmelzen lassen.

2. Amaranth unterrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 15 x 20 cm) geben und glatt streichen. Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden oder über Nacht fest werden lassen. Dann mit dem Backpapier aus der Form heben und in ca. 12 Riegel schneiden.

3. Übrige Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Riegel zur Hälfte damit bepinseln, auf Backpapier setzen. Trocknen lassen und kühl aufbewahren.