REZEPT FÜR AMARANTH-ERDNUSS-RIEGEL | SWEETFAMILY

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)

ZUBEREITUNG

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

Schoko-Basis vorbereiten:

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

Masse verrühren und kaltstellen:

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.

Riegel mit Schokolade verzieren:

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

Tipp:

Wenn du die leckeren Fingerfood-Riegel auf deine nächste Outdoor-Aktivität mitnehmen möchtest, wickle mittig je einen schmalen Streifen Butterbrotpapier darum, so lassen sie sich leichter vernaschen.