

Amaranth-Riegel mit Kirsche und Mandel

Zutaten: für ca. 20 Riegel

320 g Kakaobutter
240 g gepopptes Amaranth
2 gestr. TL gemahlene Vanille
80 g gehackte, geröstete Mandeln
160 g getrocknete Kirschen
240 g Honig
200 g weißes Mandelmuss
40 g Bio-Kakao
2 TL gemahlener Zimt
1 Prise Meersalz

Zubereitung: ca. 20 Min. plus ca. 40 - 60 Min. Kühlzeit

Kakaobutter in einem kleinen Topf über einem Wasserbad schmelzen.
Geschmolzene Kakaobutter mit den anderen Zutaten vermengen.
Die Menge auf ein Backpapier geben und zu einem Rechteck von ca. 36 x 20 cm und einer Dicke von ca. 1,5 cm formen.
Ein zweites Backpapier darauf legen und die Masse kurz mit den Handflächen andrücken um eine glatte Oberfläche zu erhalten.
30 Min. im Tiefkühler oder 60 Min. im Kühlschrank kühl stellen.
Anschließend mit einem scharfen Messer in ca. 20 Riegel schneiden.

Aus hochwertigen Zutaten perfekt für unterwegs. Bereite die Riegel einfach am Wochenende zu, dann hast du für die Woche genug zum Snacken.
Gute Kakaobutter - am besten in Rohkostqualität - findest du im Internetshop, such einfach nach „Bio und Kakaobutter“, im www ist sie auch am günstigsten.