



choco:MAGIC Amaranth-Schoko Riegel



ZUTATEN 1 PORTION

- 40 g choco:MAGIC
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Flohsamen (fein)
- 115 g natur:KAKAOBUTTER
- 60 g gepopptes Amaranth
- 60 g natur:EDELKAKAO gem.
- 20 g natur:KAKAOPULVER fein
- 1 TL Vanillepulver
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 100 g getrocknete Sauerkirschen
- 100 g Agavendicksaft, Honig
oder dattel:ZUCKER
- 100 g Erdnussmus od. Mandelmus
- Kokosraspel zum Wälzen

SO WIRD ´S GEMACHT

- Kakaobutter in einem Topf über Wasserbad schmelzen und mit allen anderen Zutaten gut vermengen.
- Die Masse zwischen zwei Backpapierbögen auf ca. 1 cm flach drücken und mit Kokosraspel bestreuen.
- Für mind. 15 Minuten in den Tiefkühler stellen und anschließend in Stücke brechen oder schneiden.
- enJOY



ess-MEDIZIN
DR. ÜBERALL