

GESUNDE QUINOA AMARANTH RIEGEL (GLUTENFREI)



ZUTATEN:

für ca. 12 Riegel

für die Riegel:

100 ml Kokosöl

4 EL Backkakao

90 g SPAR Vital Zuckra

140 g Erdnussbutter

50 g Kochschokolade

50 g SPAR Vital Amaranth gepufft

50 g SPAR Vital Quinoa Pops

für die Schokoglasur:

100 g Kochschokolade

10 g Kokosfett

zur Deko:

SPAR Vital Pekanüsse



ZUBEREITUNG:

Kokosöl, Kakao, Zuckra, Erdnussbutter und Kochschokolade in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Gut umrühren.

Den gepufften Amaranth und die Quinoa Pops in einer Schüssel vermischen und die flüssige Kakaomischung unterrühren. Gut verrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Masse auf ca. 30 x 30 cm gut festdrücken.

Die Kochschokolade mit dem Kokosfett schmelzen lassen und auf die Quinoa-Amaranth Mischung streichen. Pekanüsse daraufsetzen und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. In Riegel schneiden.

Im Kühlschrank aufbewahren!