



# Amaranth-Riegel

für die süße Nachspeise und Besuch - glutenfrei

Hochwertige Zutaten perfekt auch für unterwegs. Die Riegel sind tagelang gut haltbar im Kühlschrank. Gute Kakaobutter – am besten in Rohkostqualität – findet man in Internetshops, einfach suchen nach „Bio Kakaobutter Rohkost“.

## Zutaten für ca. 20 Riegel

- 320 g Kakaobutter
- 240 g gepopptes Amaranth (auch Quinoa)
- 2 gestr. TL gemahlene Vanille
- 80 g gehackte Mandeln (oder beliebige andere Nüsse)
- 160 g getrocknete Kirschen (oder Rosinen)
- 240 g Honig (oder Ahornsirup)
- 200 g weißes Mandelmus (oder Erdmandelcreme)
- 40 g Bio-Kakao
- 2 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise jodiertes Meersalz

## Zubereitung ca. 25 Minuten plus ca. 30 – 60 Minuten Kühlzeit

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

Guten Appetit!