

> Amaranth Müsli Bites

Der ausgewogene Snack ist ein echter Sattmacher und eignet sich perfekt für unterwegs



ZUTATEN:

75 g	Amaranth gepufft
50 g	kernige Haferflocken
25 g	Kakaonibs
50 g	NATURATA Macadamianüsse
75 g	NATURATA getrocknete Cranberrys
2 EL	NATURATA Kakao (stark entölt)
1 TL	Zimt
1 TL	NATURATA Meersalz
50 g	Butter
75 g	NATURATA Demerara Rohrzucker
50 g	Honig
75 g	NATURATA Ecuador Edelbitter 70% Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Macadamianüsse und Cranberrys grob hacken und zusammen mit den übrigen trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Butter, Zucker und Honig zusammen für 3 bis 4 Minuten aufkochen. Die heiße Masse über die restlichen Zutaten geben und zügig vermengen. Anschließend die fertige Masse in Eiswürfelformen drücken, um schöne Bites zu erhalten. Alternativ kann die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben werden.
3. Das Ganze dann etwas festdrücken und nach dem Erkalten in Stücke brechen. Wer möchte, dippt noch eine Ecke der Bites in Zartbitter Schokolade.

Tipp: NATURATA bietet mit seinem breiten Sortiment an Edel-Schokoladen eine große Genussvielfalt: Von der Ecuador Edelvollmilch mit 42 Prozent Kakaoanteil über die Peru Edelbitter mit 75 Prozent Kakao bis hin zur Lateinamerika Edelbitter mit einem Kakaoanteil von 100 Prozent. So verleiht man den Amaranth Müsli Bites durch das Dippen in verschiedene Schokolade im Handumdrehen einen individuellen Geschmack.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	415 kJ (99 kcal)
Eiweiß:	2 g
Kohlenhydrate:	11 g
Fett:	5 g

Portionen:	25 Stück
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Leicht