

Amaranth Konfekt (mit gepuffter Amaranth)

Dieses PDF Rezept wurde von www.backrezepte24.de heruntergeladen

Backen
Praline
Getreide
Amaranth
Vegetarisch

2 tb Ahornsirup
1 c Amaranth gepufft
1 tb Pflanzenmargarine

* VARIANTE 1

Gemahlene Erdnusskerne
-- ODER
Kokosraspel

* VARIANTE 2

2 tb Kakaopulver
1 pn Kaffeepulver

* QUELLE

-- Gepostet von Felix Weber
-- 29.07.1994

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr an Ahornsirup.

Die Masse auf ein kleines, angefettetes Blech oder einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Abkühlen die Masse mit einem feuchten und scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Variante 1: Je nach belieben kann man der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnusskerne oder Kokosraspel begeben.

Variante 2: Oder aber wenn es schokoladig sein soll, Kakaopulver und Kaffee dazugeben.

Gepufften Amaranth bekommt man im Bio-Laden oder Reformhaus. Man kann ihn aber auch selbst machen - relativ unkompliziert:

Gepuffter Amaranth:

Einen leeren möglichst dünnwandigen Topf mit Stiel heiß werden lassen. 1 tb Amaranth bei leicht gehobenem Deckel in den Topf streuen und den Deckel sofort wieder schließen. Den Topf von der Platte nehmen. Wenn dann das

Zischen und Prasseln im Topf nachlässt, den Topf leicht schütteln. Wenn das Zischgeräusch abgeklungen ist, den gepufften Amaranth in eine Schüssel geben und den Vorgang nach Bedarf wiederholen. Der gepuffte Amaranth sollte fast weiß sein. Mit etwas Übung hat man bald raus, welche Temperatur der Topfboden beim Einstreuen haben muss, damit alle Körner gleichmäßig platzen.

Eiweiss 9

Fett 20

Kohlenhydrate 44