

FAMILIENHÄPPCHEN

Mögliche Riegelzutaten:

- Cranberries, getrocknet
 - Aprikosen, getrocknet
 - Mango, getrocknet
 - Feigen, getrocknet
 - Physalis, getrocknet
 - Sonnenblumenkerne
 - Macadamianüsse
 - Pekannüsse
 - Mandeln
 - Haselnüsse
 - Hanfsamen
 - Cashewnüsse
 - Amaranth
 - Quinoaaflocken
 - Haferflocken
-
- Bio-Kokosfett
 - Kokosblütensirup (oder Honig, Ahornsirup)
-
- 1 Tafel schwarze Schokolade (für später)

Alle Hauptzutaten klein hacken und miteinander vermischen. Kokosfett dazugeben und alles mit Kokosblütensirup vermischen, so dass eine klebrige Masse entsteht. Die Masse gleichmässig auf ein kleines, mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (zB ein Brownieblech).

Bei 160° rund 30 Minuten backen und anschliessend abkühlen lassen. Währenddessen die Tafel Schokolade halbieren und in eine Chromstahlschüssel geben. Kochendes Wasser darüber giessen und etwa 3-4 Minuten stehen lassen. Danach das Wasser vorsichtig abgiessen und die Schokolade gut durchrühren.

Die Masse abkühlen lassen und in kleine Quadrate schneiden. Diese in die Schokolade tunken oder – besser – die Schokolade mit einem Silikon-Backpinsel auf die Quadrate auftragen und schliesslich auf einem Backpapier bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank (geht schneller) trocknen lassen.