

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries



Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind. In Anlehnung an meine [Quinoa-Amaranth-Riegel](#) habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.

Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich

viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?



Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):

100 g Kakaobutter

50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt

50 g Kakaonibs, geröstet

40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)

25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.

Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.



Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so

schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.



Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!

Luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel (vegan)



Heute bleibt der Ofen kalt. Genascht werden dieses Wochenende luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel, die ganz einfach und schnell zubereitet sind.

Zu diesem Anlass konnte ich auch endlich mal wieder meine Riegel-Form benutzen, die schon lange im Schrank lag und selten hervorgeholt wurde. Wer keine solche Form besitzt, kann aber auch eine rechteckige Backform nehmen und die fest gewordene Masse zu Riegeln schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer oder einem guten Sägemesser sollte das kein Problem

sein.

Naschkater fand die Riegel schon ohne Schoki perfekt, ich finde, Schokolade muss sein und außerdem ist es so hübscher – das Auge isst ja immer mit.

Wer mag, kann sie natürlich auch weglassen, dann sind die Riegel wirklich in einer halben Stunde gemacht – Kühlzeit schon eingerechnet.



Ich hätte eventuell noch getrocknete und fein gehackte Cranberries dazu getan, hatte aber keine da. Wer fruchtige Riegel mag, kann das natürlich ausprobieren (dann würde ich

vielleicht das Erdnussmus weglassen, auch wenn es nicht sehr vorschmeckt) und mir berichten, wie diese Variante schmeckt.

Für 8 Riegel (ca. 3x2x12,5 cm):

100 g Kakaobutter

3 EL Agavendicksaft

1 EL Erdnussmus

40 g Amaranth, gepufft

20 g Quinoa, gepufft

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

80 g Zartbitterschokolade (oder –kuvertüre)

Die Kakaobutter in einer mittelgroßen Metallschüssel über dem Wasserbad zerlassen. Dann das Erdnussmus und den Sirup einrühren und alle anderen Zutaten – bis auf die Schokolade – dazugeben. Alles gründlich vermischen, damit überall Kakaobutter ist. Die Schüssel am besten über dem Wasserbad lassen, dann wird die Masse nicht schon fester.

Die Mischung in Riegel-Formen geben und festdrücken (oder ca. 2 cm hoch in eine eckige Form geben), glatt streichen (am besten mit einem Silikonteigspatel die gesamte Oberfläche sanft festdrücken und glätten) und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Schüssel wieder über den Wasserdampf hängen und die Schokolade zerlassen. Sobald die Riegel fest sind, vorsichtig aus der Form lösen und die Unterseite mit Schokolade bestreichen. Wer mag dekoriert die Oberseite noch mit dünnen Schokoladenstrichen.

Die Riegel am besten in einer luftdicht schließenden Keksdose im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht weich werden.



Habt ein sonniges Vorfrühlingswochende und macht es euch schön!

Eure Judith