

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

Buchrezension: Glücksrollen aus aller Welt. Von Marianne Zunner



Heute kommt die Buchrezension ein bisschen später, aber es ist ja immer noch Dienstag. =)

Ein kleines aber feines Buch vom [ZS Verlag](#) möchte ich euch heute vorstellen. Schon mal vorweg: Ich bin total begeistert davon!

„Glücksrollen“ kommt optisch im quadratisch-praktisch-gut-Format daher, denn es ist wie das Buch von letzter Woche, fast quadratisch.



Inhalte

Innen wird dagegen gerollt, was das Zeug hält. Es geht um schnelle Snacks, gefüllt oder gewickelt, aus aller Welt und in jeder Geschmacksrichtung. Die erste Doppelseite zeigt auf einen Blick alle Rezepte des Buches mit Bild, Seitenzahlen sowie kleinen liebevollen Notizen.

Die folgenden zwei Seiten geben einen kurzen Überblick über Teig- und Brotsorten und deren Zubereitung.

Danach geht es auch schon los. Burritos, Wraps, frittierte Rollen, Sommerrollen, gefüllte Crêpes oder Pfannkuchen, ... für jeden dürfte etwas dabei sein. Manches ist eher klassisch, aber viele Rezepte enthalten tolle Geschmackskombinationen und spannend neue Ideen.

Jedes Rezept erhält eine Doppelseite. Links sieht man die fertige Glücksrolle, ihre Zutaten und weitere Infos. Rechts ist schrittweise mit entsprechenden Bildern und kleinen Illustrationen erklärt, wie man vorgeht.



Kostprobe?

Besonders spannend finde ich den Wiesn-Wrap aus Tortilla mit Sauerkraut, Leberkäse, Apfel und süßem Senf.



Sommerrollen mit Mango, Garnelen, Erdnüssen und Thai-Basilikum

klingen ebenso lecker und sind nicht nur schnell gemacht, sondern man kann sie auch toll mitnehmen. Zum Abschluss oder Frühstück kann man sogar süße Rollen naschen. Wie wäre es mit Arme-Ritter-Rollen mit Nugatfüllung und Amarettini-Bröseln an der Hülle? Klingt mega, oder?



Generell finde ich diese gerollten Snacks sehr inspirierend für meine Mittagspause. Da nehme ich mir gerne etwas Schönes zur Arbeit mit und finde Wraps oder Ähnliches eine tolle Möglichkeit, frische und gesunde Zutaten in eine Hülle zu stopfen und sich etwas Gutes zu tun. Auf die Idee, Sommerrollen aus Reispapier mit frischen Zutaten ebenfalls in die Lunchbox zu packen, bin ich bisher noch gar nicht gekommen. Und im Ofen gebackene Filo-Rollen mit Feta und Spinat finde ich ebenso gut zum Mitnehmen. Da werden die Kollegen sicher neidisch gucken, vielleicht sollte ich davon gleich ein paar mehr mitnehmen...



Ich hoffe, dieser kleine Einblick und die Buchseiten haben euch genauso Appetit auf diesen Buchleckerbissen gemacht wie mir und die Glücksrollen werden euch nicht nur inspirieren, sondern auch genussvolle Glücksmomente beschern.

Donnerstag wird es hier auch endlich mal wieder ein Rezept geben, das ich am Wochenende ersonnen habe. Bisher kam ich nur noch nicht dazu, die Bilder zu bearbeiten.

Thematisch passend gibt es Rhabarberschnecken (mit Marzipan und Mandeln) – auch irgendwie Rollen, oder?

Habt eine gute Woche und viele genussvolle Momente, ihr Lieben!

Eure Judith

Marianne Zunner

Glücksrollen aus aller Welt. Schnelle Snacks: gefüllt & gewickelt.

ZS Verlag

ISBN: 978389886494

Gebunden, 9,99 Euro.

Gesunde Knabberei: Grünkohlchips



Grünkohl hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüber

schwappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.



Seitd
em mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen
Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so
gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche

davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

Man braucht:

Mind. 1 kg frischer Grünkohl

2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)

Feines Meersalz

(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.

Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.[nurkochen]



In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)

Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?



Habt genussvolle Novembertage!
Eure Judith