

Amaranth Bars

Ergibt ca. 5-7 Riegel

25 g Soft-Datteln
12 g Soft-Feigen
12 g Walnusskerne
25 g gehackte Mandeln
10 g Sesam
35 g Butter
15 g Rohrzucker
1 EL flüssiger Honig
1 EL Ahornsirup
10 g Chiasamen
15 g Haferflocken (kernig)
15 g Amaranth
10 g Hafercrunch
1 Prise Salz
½ TL Zimt



Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Datteln, die Feigen und die Walnusskerne grob hacken. Die Walnusskerne, die Mandeln und den Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten.

Die Butter, den Rohrzucker, den Honig und den Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Alle restlichen Zutaten dazugeben und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln.

Die Masse auf das Backblech geben und zu einem Quadrat mit einer Dicke von ca. 1,5 cm drücken und formen.

Die Müsliplatte im Ofen (Mitte) ca. 10-15 Minuten backen. Die Müsliplatte aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen, dann in Riegel schneiden.