



Schoko-Crunch

Ergibt: 12 Portionen

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Amaranth, gepufft
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Kakao, ungezuckert (Backkakao)
- 1 TL Kokosöl
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Die gehackten Nüsse mit den Haferflocken, dem Amaranth und dem Kakao verrühren.
2. Das Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben und schmelzen lassen. Den Honig in die Pfanne geben und die Haferflocken-Mischung dazugeben.
3. Dann die Flocken unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten rösten – Achtung: wirklich ständig rühren, da sie leicht anbrennen.
4. Sobald die Haferflocken schön braun geworden sind, vom Herd nehmen und am besten auf Backpapier auskühlen lassen – nicht in der Pfanne lassen, sonst rösten sie nach und verbrennen.

Hinweis: Das Rezept ist auf 12 Portionen gerechnet, bei mir reicht es meist für mehr, weil ich nur ein bisschen zu meinem Joghurt gebe – daher müsst Ihr die Punkte je nach Eurer Portionsgröße berechnen.