



Sesam-A maranth Riegel

Zubereitungszeit Minuten Rezept für: 4 Personen

Zutaten:

24 g Butter
1 Block Palmin (1 EL Kokosfett)
70 g Zucker
70 g A maranth gepufft, z.B. DM
(Drogeriemarkt oder Reformhaus)
30 g Sesam, geschält

Zubereitung

Eine kleine Backform (z.B. für Brownies) oder Auflaufform mit Backpapier auslegen. Backofen bei 180°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in einem Topf geben außer den A maranth und schmelzen lassen. Dann die Masse ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen. Nun den A maranth und Sesam nach und nach dazugeben, Kochtopf vom Herd ziehen und alles gut miteinander vermengen. Diese dann gleichmäßig dick in die Backform verteilen (am besten mit einem kleinen Teigroller) und bei 160°C in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 15 min. backen.

Backform aus dem Ofen holen und auf eine hitzeabweisende Unterlage stellen. Mit einem Messer oder anderen flachen Küchenutensil Riegel markieren, aber noch nicht ganz durchschneiden, die Riegel könnten zerfallen. Ist die Masse erkaltet, können die Riegel ganz abgetrennt werden.

Bemerkungen:

Trocknen und luftdicht verpackt halten sich so die Riegel ca. 3 Wochen (oder sogar noch länger) frisch.