



## Amarantschnitten mit Schokolade, Fleur de Sel und Rosenblüten

### FÜR 1 BACKFORM (CA. 17 x 25 CM)

#### Für den Boden:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 125 g gepuffter Amarant
- 8 Medjool-Datteln
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Mandelmus
- 1 EL Kokosöl
- 1 Msp. Zimt
- Mark einer halben Vanilleschote

#### Für die Schokoladenglasur:

- 120 g feinerbe Schokolade (mindestens 70 %)
- 1 EL Kokossahne (von der Kokosmilch abgeschöpft)
- Ahorn-, Agaven- oder Reissirup zum Süßen

Fleur de Sel und getrocknete Rosenblüten zum Bestreuen

Backform mit Backpapier auslegen. Mandeln und Amarant in einer Schüssel vermischen. Datteln entsteinen. 1 EL der cremigen „Sahne“, die sich oben auf der Kokosmilch abgesetzt hat, abschöpfen und für die Glasur zur Seite stellen. Datteln, Kokosmilch, Mandelmus, Kokosöl und die Gewürze in einem Standmixer pürieren. Zur Mandel-Amarant-Mischung geben und mit einem Löffel gründlich verrühren. Masse in die Backform geben, glatt streichen und im Kühlschrank einige Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

Für die Glasur Schokolade in einer Schüssel langsam über einem Wasserbad schmelzen (dabei darauf achten, dass sie nicht zu heiß wird). Sind alle Klümpchen geschmolzen, die Schüssel von der Hitze nehmen und die Schokolade etwas abkühlen lassen. Anschließend die Kokossahne vorsichtig unter die flüssige Schokolade rühren. Nach Geschmack süßen.

Flüssige Schokoladenglasur über den gekühlten Amarantboden gießen (wenn nötig, mit einem Löffel verteilen) und weiter abkühlen lassen. Bevor die Schokolade fest wird, die Schnitten mit Fleur de Sel und Rosenblüten bestreuen. Anschließend komplett auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Rechtecke schneiden.

#### TIPPS

Im Kühlschrank halten die Schnitten bis zu 7 Tage, doch meist sind sie gleich an einem Tag verputzt.

Anstelle von Amarantpops kann auch gepuffte Quinoa verwendet werden.

### Rosige Zeiten

Für alle Naschkatzen ein sinnlicher Hochgenuss voller Eisen, Zink, Eiweiß, Magnesium, Kalium, Omega-3- und -6-Fettsäuren sowie Folsäure. Die Rose wirkt stimmungsaufhellend und schenkt Selbstvertrauen und Selbstliebe. Sie nährt unser Frausein, balanciert unsere Emotionen und öffnet unser Herz. Sie fördert einen erholsamen Schlaf und schenkt Lebensenergie.