



Schoko-Knusperhappen – eine Nippon Alternative

Zubereitungszeit: 40 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 24

Kalorien p.P.: 109 kcal

Zutaten

120 g Kokosöl

2 Esslöffel Honig

4 Esslöffel Mandelmus braun

6 Esslöffel Kakaopulver

120 g Gepuffter Amaranth oder Quinoa

20 g opt. dunkle Schokolade

Zubereitung

1.

Kokosöl, Honig und Mandelmus (und opt. Schokolade) in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen und leicht erwärmen ohne es zu stark zu erhitzen oder gar zum Kochen zu bringen.

2.

Herdplatte ausschalten und den Kakao unterrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat.

3.

Anschließend den Amaranth oder Quinoa dazu geben und gut umrühren, bis sich die Schokoladenmasse gleichmäßig verteilt hat.

4.

Das Ganze nun in eine ca. 28 × 23 cm Große Form geben und für ca. 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen und fest werden lassen.

5.

Anschließend aus der Form lösen, in ca. 24 Stücke schneiden oder brechen und luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Statt gepufftem Amaranth kann natürlich auch gepuffter Quinoa oder gepuffter Reis verwendet werden.

Zudem kann ein Teil der Kakao-Kokosöl-Masse durch Schokolade ersetzt werden.

Für eine vegane Variante kann ebenso gut der Honig mit Ahornsirup ersetzt werden.

Den extra Crunch bringen noch Nussstücke bzw. Nussbruch oder Kakaonibs in die Happen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Gepuffter Amaranth und Quinoa sind hervorragende Zutaten, die reich an Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium sind. Diese glutenfreien Pseudogetreide fördern die Verdauung und unterstützen die Muskel- und Knochengesundheit.

Kakao ist nicht nur ein Genussmittel, sondern auch ein wahres Superfood. Er enthält Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen, und kann die Stimmung heben, indem er die Produktion von Endorphinen anregt.

Honig ist ein natürlicher Süßstoff, der nicht nur für seinen süßen Geschmack geschätzt wird, sondern auch antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Er liefert schnell Energie und kann das Immunsystem stärken.

Mandelmus ist eine cremige Quelle gesunder Fette, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Vitamin E, das für seine antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Es unterstützt die Herzgesundheit und kann helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren.

Kokosöl rundet diese gesunde Mischung ab. Es enthält mittelkettige Fettsäuren, die schnell in Energie umgewandelt werden können und den Stoffwechsel ankurbeln. Zudem hat Kokosöl antimikrobielle Eigenschaften und kann die Hautgesundheit fördern.

Zusammen ergeben diese Zutaten nicht nur einen köstlichen Snack, sondern auch eine nährstoffreiche Kombination, die das Wohlbefinden unterstützt und für einen gesunden Lebensstil sorgt.

Was ist das Fazit?

Die Schoko-Knusperhappen sind nicht nur ein köstlicher Snack, sondern auch eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten wie z. B. Nippon.

Die Kombination sorgt für ein harmonisches Geschmackserlebnis, während die natürlichen Zutaten wie Honig und Mandelmus wertvolle Nährstoffe liefern.

Diese Happen sind einfach zuzubereiten und eignen sich hervorragend als energiereicher Snack für zwischendurch oder als süße Belohnung nach dem Essen.

Mit ihrer Vielseitigkeit und den gesundheitlichen Vorteilen sind sie eine perfekte Ergänzung für jede Naschkatze, die auf eine ausgewogene Ernährung achtet.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela