



Frauenpraxis Spiez

Amaranth Granola mit Himbeeren & weisser Schokolade

(Proteinreich, Gluten und Lactose frei)

Zutaten

80g Gluten freie Haferflocken

40g gepufftes Amaranth

50g geriebene Mandeln

150g grobgehackte Mandeln

Mischen.

1/2 Bio Zitrone, Schale und Saft

1 Messerspitze Kardamom

1 Messerspitze Ingwer

1 Vanillestengel, Mark

2 Messerspitzen Salz

60g Agavendicksaft

40g geschmolzene Kakaobutter

Zugeben und gut mischen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und glatt streichen.

15 Minuten bei 130 Grad im Backofen backen. Wenden und weitere 15 Minuten backen.

Auskühlen lassen.

40g Hanfsamen

20g gefriergetrocknete Himbeeren (www.naturkostbar.ch, Reformhaus)

40g klein gewürfelte weisse Schokolade mit Mandelkrokant (Claro)

Zugeben.

In Dosen füllen.

Im Fruchtmus gemischt mit Sojamilch oder Mandelmus geniessen. ☺

Variante: Statt Himbeeren & weisse Schokolade 50g getrocknete Apfelstücke und 1TL Zimt zugeben.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6

3700 Spiez

033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch

www.frauenpraxis-spiez.ch

