

Rezeptidee

Quinoa-Dattel- Erdnuss-Happen



Zutaten 15–18 Happen

- 40 g Alnatura Erdnüsse geröstet & gesalzen
- 60 g Alnatura Erdnussmus
- 60 g Alnatura Dattelsirup
- 25 g Alnatura Quinoa gepufft

Die Zutaten dieses Rezeptes sind von Natur aus vegan und glutenfrei.

Zubereitung: ca. 15 min

1. Erdnüsse grob hacken. Eine hitzebeständige Form (ca. 15 x 12 cm) mit Backpapier auslegen. Dabei an allen Seiten das Papier überstehen lassen.
2. Erdnussmus und Dattelsirup in einem Topf erwärmen und gut miteinander vermengen. Erdnüsse sowie Quinoa unterrühren, Masse in die Form füllen und glatt streichen.
3. Das überstehende Papier darüberschlagen und gleichmäßig festdrücken. Masse ca. 5 min abkühlen lassen.
4. Aus der Form heben, Backpapier entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Bis zum Verzehr luftdicht verpacken.