

Vegane Schokocrossies



Diese veganen Schokocrossies sind letzte Woche aus drei Gründen in unserer Küche entstanden: weil Cornflakes und Amaranth-Poffies Anfang des Jahres bei der Inventur unserer Speisekammer auf der Liste der Lebensmittel gelandet sind, die dringend verbraucht werden müssen, da sie keiner ißt. Weil Clara im Moment am liebsten jeden Tag in der Küche werkeln möchte. Und weil wir in diesen Zeiten einen unheimlich großen Verbrauch an Nervennahrung haben, aber dennoch den Anspruch, auch diese möglichst gesund zu halten. Und genau das sind unsere veganen Schokocrossies: möglichst gesund. Dieses Rezept ist natürlich ziemlich variabel: vielleicht liegen in Eurem Küchenschrank noch Dinkelflakes und gepuffter Reis? Auch das wird in Kombination mit veganer Schokolade hervorragende Schokocrossies ergeben. Die Schokolade muß natürlich von sehr guter Qualität sein: wir hatten noch vegane weiße Schokolade aus dem Unverpacktladen zuhause und haben zudem zweierlei Zartbitterschokoladen verwendet: zum einen "normale" Zartbitterschokolade mit einem Kakaanteil von 70 % (die mögen hier alle) und zum anderen eine Edelbitterschokolade mit einem Kakaogehalt von 85 %, die hier zumindest von der Hälfte der Familienmitglieder geliebt wird. Also nehmt einfach, was Euch schmeckt oder was bei Euch weg muß: das Ergebnis wird Euch in jedem Fall begeistern!

Zutaten

- Cornflakes oder Dinkelflakes
- Amaranth-Poffies oder anderes gepufftes Vollkorngetreide
- vegane Schokolade Eurer Wahl, am besten verschiedene Sorten
- evtl Kakaobutter zum Verflüssigen der Schokolade

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird die vegane Schokolade Eurer Wahl im Wasserbad erhitzt. Wird sie nicht von selbst unter Rühren schön flüssig, gibt man etwas Kakaobutter hinzu, bis eine cremige, sämige Masse entstanden ist. In diese Masse gibt man nun nach und nach Flakes und Poffies. Wie hoch der Schokoladenanteil ist, bleibt dabei dem eigenen Geschmack überlassen.

Für unsere veganen Schokocrossies mit 70%iger Zartbitterschokolade hat Clara etwas weniger Flakes und Poffies verwendet.

Man setzt also mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit einem Backpapier oder einer Silikonmatte ausgestattetes Backblech und läßt diese an einem kühlen Ort fest werden, bis sie sich von der Unterlage lösen lassen. Um die veganen Schokocrossies noch etwas "gesünder" zu machen, erhöht man den Anteil an Flakes und Poffies einfach deutlich. Bei der veganen weißen Schokolade haben wir so viel davon hineingerührt, daß alles gerade noch so von der Schokolade zusammengehalten wurde:

Ich mag die veganen Schokocrossies so am liebsten: aber das ist natürlich Geschmackssache!

Auch in die Edelbitterschokolade mit 85% Kakaogehalt hat Clara ziemlich viele Cornflakes und Amaranthpoffies gerührt.

Mit den Mengen und Zutaten dürft Ihr also ausnahmsweise einmal völlig frei spielen und herumexperimentieren: solange sich am Ende noch Häufchen formen lassen!

Nach dem Erkalten werden die veganen Schokocrossies von der Unterlage abgelöst und möglichst im Kühlschrank aufbewahrt: wenn sie es dorthin schaffen! Ich habe zum Glück ein paar davon zum Verschenken zur Seite legen können: denn alle anderen waren noch am selben Abend verschwunden.