



# SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-KNOCHEN

Süßkartoffeln und Erdnüsse - mit einfachen Zutaten lassen sich wunderbar, herbstliche Leckerli zaubern.

Es braucht nur wenige

## ZUTATEN:

- 125g gekochte Süßkartoffeln
- 125ml Kokosmilch
- 1 Ei
- 1 EL gepuffter Amaranth
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 80-100g Buchweizenmehl
- 40-50g Erdnussmehl
- Wasser oder Mehl nach Bedarf bis die Konsistenz passt (nicht zu fest und nicht zu flüssig)

## ZUBEREITUNG:

- den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen
- alle Zutaten bis auf den gepufften Amaranth zu einem glatten Teig pürieren und die Konsistenz so einstellen, dass der Teig in etwa wie ein etwas festerer Palatschinkenteig ist
- gepufften Amaranth unterrühren
- den cremigen Teig in die Backmatte füllen. Ich habe dafür eine Teigflasche und die mittlere Knochenmatte verwendet.
- ca. 30-40 Minuten lang bei 140 Grad backen - da sich Öfen unterscheiden und auch nicht jeder diese Backmatte hat, bitte immer gut beobachten, da die Backzeit variieren kann
- danach aus der Backmatte auf ein Backblech legen
- bei etwa 60 Grad dann 2 Stunden nachtrocknen lassen, um die Haltbarkeit zu erhöhen oder ein paar Tage in einem Netzbeutel lufttrocknen



**Viel Spaß beim Nachbacken** ❤️