



BARRITAS ENERGÉTICAS DE KIWICHA (AMARANTO)

estilo Marisol

Ingredientes:

- 1 taza de kiwicha
- 2 tazas de nueces y semillas de su preferencia (nueces, almendras, anacardos, semillas de girasol, semillas de calabaza, linaza, ajonjolí, etc)
- 1 tazas de frutos secos de su preferencia (pasas, arándanos, bayas de goji, higos secos en trozos pequeños, etc)
- 1 taza de azúcar de coco (o azúcar rubia)
- miel
- ½ taza de guindones
- ½ taza de agua hervida
- sal
- aceite de coco (o de ajonjolí)

→ Kiwicha POP (inflada):

Calentamos una olla pequeña (de preferencia con una tapa de vidrio) "sin aceite". Cuando está bien caliente, bajamos a fuego bajo y agregamos una cucharadita al ras de kiwicha, rápidamente tapamos y agitamos la olla con movimientos ondulantes suaves para que kiwicha se extienda sobre la superficie sin quemarse. Al momento empezarán las pequeñas explosiones, hay que tener cuidado con no dejar de mover porque se queman rápido. Vaciamos el contenido en un bol y procedemos de igual manera con toda la taza.

→ Tostado de nueces y semillas:

En la sartén a fuego suave, tostamos las nueces y las semillas removiendo constantemente durante unos 5 minutos. Retiramos del fuego y reservamos.

→ Acaramelado:

Cortar los guindones en mitades y dejar hidratando en el agua hervida por unos minutos, luego licuar. Calentar una sartén con un chorrito de aceite de coco (o de ajonjolí). Agregar el azúcar de coco (o azúcar rubia), una pizca de sal, un chorrito de miel, y aumentar el licuado de guindones mezclando todo sin dejar de remover para que se integre todo. Este caramelo es lo que mantendrá todo unido, si ve que le falta consistencia, agregue un poco de azúcar o miel. Retirar del fuego.

Preparación:

Agregar las nueces, semillas y frutos secos a la sartén del acaramelado, removiendo bien para que se queden bien impregnadas y luego la kiwicha de a pocos, moviendo constantemente para que la miel llegue a todo.

Colocar papel manteca en el fondo de un molde y vaciar la mezcla presionando con fuerza con una espátula para que todo quede bien unido y uniforme, y no se desmorone al cortar.

Dejamos enfriar un par de horas y luego cortamos en barritas. Rico y nutritivo, ideal para la lonchera de los chicos y grandes, o como un bocadillo entre comidas.

...con chocolate
チョコレートバージョン

Coloque cobertura de chocolate derretida en el fondo del molde y luego la mezcla de kiwicha. Presione para que todo quede bien firme. Deje enfriar y refrigere hasta el día sgte.

溶かしたチョコレートを型の底に流し込み、その後アマランサスのミックスを入れられることでもできます。このときも、全体がしっかりするようによく押し込みます。冷ましたら一晩冷蔵庫で寝かしましょう。



アマランサスのエネルギーバー

マリソル風

材料:

- アマランサス 1 カップ
- お好みのナッツと種 (クルミ、アーモンド、カシューナッツ、ヒマワリの種、カボチャの種、亜麻仁、胡麻など) 2 カップ
- お好みのドライフルーツ (レーズン、クランベリー、ゴジベリー、ドライイチジクの小片など) 1 カップ
- ハチミツ
- ブルーン ½ カップ
- 熱湯 ½ カップ
- 塩
- ココナッツオイル (もしくは胡麻油)

→ポップ・アマランサス:

小鍋(ガラス蓋付きのもの推奨)に油を敷かず熱します。十分熱したら、弱火にし、アマランサスを山盛りの小さじ一杯入れます。すぐに蓋をし、アマランサスを底面全体に広げて、焦げないように鍋を揺ります。するとすぐにアマランサスが弾け始めます。焦げやすいので動かすのをやめないようにしましょう。ボウルに移し、残りのアマランサスで同じ工程を繰り返します。

→ナッツと種:

弱火のフライパンにナッツと種を乗せ、かき混ぜるのをやめずに5分間加熱します。その後、火から離して保管します。

→みつ:

ブルーンを半分に切り、熱湯に数分間漬けて置き、その後、ミキサーにかけます。ココナッツオイル(または胡麻油)を敷いたフライパンを熱し、ココナッツシュガー(または砂糖)、塩ひとつまみ、はちみつひとかけ、ミキサーしたブルーンを入れ、全体が一体になるまでよく混ぜます。このみつは、全具材を一つにまとめる役割を担います。粘りが足りないと思われる場合は、砂糖もしくはハチミツを足してください。火から離します。

作り方:

ナッツ、種、ドライフルーツを、みつが入ったフライパンに入れて、全部がみつにしっかりと覆われるように、よく混ぜます。次にアマランサスを少しずつ、数回に分けて入れ、みつが全体に行き届くように、よく混ぜます。

型にクッキングシートを敷き、そこにミックスを流します。ヘラを力強く押し当て、切ったときに形が崩れないように、なるべく空洞をなくします。

数時間冷ましたら、バーの形になるように切ります。おいしく、栄養価が高いため、お子様の弁当のお供や、ちょっとした完食にぴったりです。

BARRITAS ENERGÉTICAS DE KIWICHA (AMARANTO)



¡Rico y nutritivo, ideal para la lonchera de los chicos y grandes, o como un bocadillo entre comidas!

おいしく、栄養価が高いため、お子様の弁当のお供や、ちょっとした完食にぴったりです。