



# WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats September

## Caramel Bars

*von Christine Forsyth*

*Hier eine äußerst leckere Großigkeit, die man nicht wirklich mit gutem Gewissen essen kann. Die Herausforderung liegt darin, die Caramel Bars trotzdem uneingeschränkt zu genießen, so wie es ihnen gebührt.*

**Zutaten** für 15 Stück

200 g	gemischte Nüsse nach Geschmack, halbiert oder grob zerkleinert
225 g	Mehl
175 g	weiche Butter
75 g	brauner Zucker
200 g	Schokolade (min. 51 % Kakao)
75 g	Kokosflocken
	Salz

**Für das Karamel:**

110 g	Butter
110 g	Zucker
25 g	Mehl
1 EL	Sahne

Eine min. 4 cm tiefe ofenfeste Form von ca. 16.5. x 26 cm is ideal.

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Nüsse auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca. 5 min rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Für den Boden das Mehl und ein Prise Salz in eine Schüssel sieben und mit der weichen Butter und dem Zucker zu einem Mürbeteig verarbeiten. (per Hand oder mit der Küchenmaschine)

**4.** Den Mürbeteig gleichmäßig in die Form streichen und im Ofen 15 goldgelb backen. Den Mürbeteig nun aus dem Ofen (nicht ausschalten) nehmen und etwas abkühlen lassen.

**5.** Für das Karamel, Butter, Zucker, Mehl und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Dann kurz zum Kochen bringen und den Topf vom Herd ziehen. (Die Masse ist bis dahin noch ungebräunt und wird erst später im Ofen karamelisiert.)

**6.** Die Schokolade fein zerhacken und auf dem Mürbeteig zusammen mit den Kokosraspeln und den gerösteten Nüssen verteilen.

**7.** Die Karamelmasse nun gleichmäßig über die Nuss-Kokos-Schokomischung gießen und die Form für weitere 15-20 min in den Ofen schieben, bis das Karamel eine köstliche braune Farbe hat und Blasen schlägt.

**8.** Die Form aus dem Ofen nehmen und die fertigen Caramel bars abkühlen lassen. Schließlich in 15 Stücke schneiden und genießen.

**Tipp:** Am besten lassen sich die Caramel bars durch die Wahl der Nüsse variieren. In einer Keksdose gelagert halten sich Caramel bars eine ganze Weile. Erfahrungsgemäß verschwinden sie allerdings schneller als geplant.

Viel Spass und Guten Appetit!