

## Rezept

# Avocado-Schoko-Kokos-Kugeln

Ein Rezept von Avocado-Schoko-Kokos-Kugeln, am 04.12.2024

## Zutaten

<b>1</b> Avocado	<b>100 g</b> Doppelrahmfrischkäse
<b>50 g</b> weiche Butter	<b>60 g</b> Kokosmehl
<b>30 g</b> Kakaopulver (schwach entölt)	<b>1/2 TL</b> gemahlene Vanille
Birkenzucker (Xylit, nach Belieben)	<b>60 g</b> gemahlene Mandeln
<b>20 g</b> Kokosraspel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Kugeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 91 kcal, 9 g F, 2 g EW, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in den Blitzhacker geben. Frischkäse, Butter, Kokosmehl, Kakaopulver und gemahlene Vanille dazugeben und alles zu einer homogenen Masse pürieren. Nach Belieben mit Birkenzucker abschmecken.
2. In eine Schüssel geben, mit den gemahlene Mandeln verkneten und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann aus der Masse mit den Händen 20 gleich große Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen. In einer luftdicht verschließbaren Dose halten sich die Schoko-Kokos-Kugeln im Kühlschrank bis zu 1 Woche.