

Rezept

Dough Bites

Ein Rezept von Dough Bites, am 27.04.2024

Zutaten

80 g Zartbitter-Schokolade (mind. 70 %
Kakaogehalt)

30 g Kokosmehl

100 g Mandelmus

30 g Molken-Proteinpulver (neutral)

20 g Kokosblütenzucker (ersatzweise Birkenzucker /
Xylit)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Zartbitter-Schokolade fein hacken und mit Mandelmus, Molken-Proteinpulver, Kokosmehl und dem Kokosblütenzucker zu einem glatten Teig verrühren.

2. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Teigportionen abnehmen und nebeneinander auf einen großen flachen Teller oder eine Platte setzen. Die Bites 30 Min. kalt stellen, danach lassen sie sich gut zu kleinen Kugeln rollen.

3. Die Teigkugeln entweder im Kühlschrank aufbewahren (für weiche Dough Bites) oder im Tiefkühlfach lagern (für feste Dough Bites). Haltbarkeit: gekühlte Bites 8-10 Tage und gefrorene 2-3 Wochen.