

## Rezept

# Erdnuss-Kokos-Bars – Low Carb

Ein Rezept von Erdnuss-Kokos-Bars – Low Carb, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>50 g</b>	Erdnusskerne	<b>100 g</b>	Butter
<b>2 EL</b>	Erdnussmus	<b>125 g</b>	Birkenzucker (Xylit)
<b>3</b>	Eier	<b>80 g</b>	Kokosmehl
<b>1 EL</b>	Johannisbrotkernmehl	<b>2 TL</b>	Backpulver
<b>200 g</b>	saure Sahne	<b>2 EL</b>	Kokosraspeln zum Bestreuen

## Außerdem:

- 1** Backform (ca. 24 x 24 cm) Butter für die Form  
Puderzuckerersatz zum Bestäuben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 15 g F, 6 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Backform mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

---

- 2.** Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, abkühlen lassen und die Nüsse grob hacken. Zimmerwarme Butter, Erdnussmus, Birkenzucker und Eier mit dem Handrührgerät in 4-5 Min. cremig aufschlagen.

---

- 3.** Kokosmehl mit Johannisbrotkernmehl und Backpulver vermischen, auf die Eiermasse sieben und die Mischung unterrühren, dabei weiterschlagen, bis eine fluffige Masse entstanden ist. Dann die Erdnusskerne und die saure Sahne unterrühren.

---

- 4.** Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Die Kokosraspel gleichmäßig auf den Teig streuen. Dann im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Die Oberfläche sollte nicht zu dunkel werden, deshalb gegebenenfalls mit Alufolie abdecken.

---

- 5.** Die gebackene Teigplatte 15 Min. auskühlen lassen, dann halbieren, mit dem Backpapier aus der Form heben. Jede Hälfte in 6 schmale Streifen schneiden und weiter auskühlen lassen. Puderzuckerersatz über die Bars stäuben.