

Rezept

Kokos-Kakao-Kugeln

Ein Rezept von Kokos-Kakao-Kugeln, am 18.12.2025

Zutaten

160 g	Kokosraspel	20 g	Kakaopulver
40 g	ungesüßtes Proteinpulver (z. B. Mandel)	20 g	geschrotete Leinsamen
120 ml	Milch (ersatzweise Pflanzendrink)	50 ml	Ahornsirup
1 Prise	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 20 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 6 g F, 3 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf 2 EL Kokosraspel in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer dicken Masse kneten. Die übrigen Kokosraspel für später in einen tiefen Teller füllen.
2. Aus der Masse ca. 20 walnussgroße Kugeln formen und diese in den restlichen Kokosraspeln wälzen. Die fertigen Kugeln am besten luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.