Rezept

Kokosmus – zuckerfrei

Ein Rezept von Kokosmus – zuckerfrei, am 12.10.2024

Zutaten

200 g Kokosraspel

1 TL Kokosöl (bei Bedarf)

Außerdem

1 Einmachglas (150 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1255 kcal, 129 g F, 11 g EW

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einen Hochleistungsmixer geben und zunächst auf mittlerer Stufe ca. ½ Min. mixen, kurz warten und wieder mixen. Die Pausen helfen dabei, dass das Mahlwerk nicht heiß läuft.

2. Sobald die Kokosraspel fein zerkleinert sind, beginnen sie sich beim Weitermixen zu einem Mus zu verbinden. Das Mus immer wieder von den Seiten des Mixers abschaben und nach unten drücken, so lange, bis es eine cremige Konsistenz hat. Eventuell Öl dazugeben.

3. Das Kokosmus in ein gründlich gereinigtes Glas füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Mus ca. 4 Wochen haltbar.