

Rezept

# Schoko-Fudge mit Banane und Kokosöl

Ein Rezept von Schoko-Fudge mit Banane und Kokosöl, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>120 g</b> Kokosöl                        | <b>10</b> getrocknete Medjool-Datteln                |
| <b>1</b> reife Banane                       | <b>40 g</b> ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver |
| <b>1</b> kleine Auflaufform (ca. 0 × 20 cm) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Das Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen. Die Medjool-Datteln entkernen. In der Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten. Die Banane schälen, in Stücke teilen und zu den Datteln geben. Das flüssige Kokosöl und Kakaopulver dazugeben, die Mischung fein pürieren, bis keine Stücke mehr enthalten sind.
2. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Dattel-Bananen-Masse in die Form geben und glatt streichen. Dann das Fudge sofort für mindestens 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
3. Das Fudge zum Servieren je nach gewünschter Konsistenz ca. 5 Std. im Kühlschrank antauen lassen und danach in 10 Stücke schneiden. Das Schoko-Fudge hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche und im Tiefkühlfach bis zu 2 Monate.