

Rezept

## Zuckerfreie Kokosbällchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Kokosbällchen, am 26.05.2026

### Zutaten

**330 g** Kokosraspel

**16** gehäutete Mandeln

**80 g** Reissirup (ersatzweise Dattelsirup)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ca. 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 13 g F, 1 g EW, 5 g KH

### Zubereitung

1. 200 g Kokosraspel in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen. Weiter bei mittlerer Stufe mixen, bis das Kokosöl austritt. Dabei immer wieder kurz pausieren, damit Mixer und Masse nicht überhitzen. In den Pausen die Kokosmasse mit einem Teigschaber nach unten in Reichweite der Messer schieben. Sobald die Masse cremig wird, diese auf höchster Stufe in ca. 10 Min fein pürieren.
2. 160 g des hergestellten Kokosnussmus abwägen, mit 85 g Kokosraspeln und dem Reissirup verrühren und abgedeckt im Kühlschrank in ca. 30 Min. fest werden lassen. Restliches Mus kannst du luftdicht in einer Schüssel aufbewahren und anderweitig verwenden.
3. Aus der Masse 16 gleich große Kugeln formen, in diese je eine Mandel drücken und mit der Masse umschließen. Die Bällchen in den restlichen Kokosraspeln wälzen und in ein Pralinenförmchen aus Papier legen.