

Rezept

Zuckerfreie Kokosriegel

Ein Rezept von Zuckerfreie Kokosriegel, am 27.04.2024

Zutaten

1 Dose Kokosmilch (400 g)	2 EL Kokosblütenzucker
2 TL Johannisbrotkernmehl	50 g Kokosöl
200 g Kokosraspel	200 g Bitterschokolade (100% Kakaogehalt; ersatzweise Schokolade mit Kokosblütenzucker)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 14 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosmilch mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend die Dose öffnen, den cremigen Teil der Milch mit einem Löffel abschöpfen und 200 g davon abwiegen. Kokosblütenzucker und Johannisbrotkernmehl in einer Schale vermischen.
2. Vorbereitete Zutaten und Kokosöl in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Kokosraspel hinzufügen und von Hand unterkneten. Zwei Teller mit Backpapier belegen. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in 20 Portionen teilen und diese zu ca. 6 cm langen Riegeln formen. Auf die Teller geben und ca. 30 Min. kühlen.
3. Die Schokolade hacken. In einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Riegel mittels Gabel in die Schokolade tauchen, zurück auf den Teller legen und den Schokoüberzug im Kühlschrank in 2 Std. fest werden lassen. In einer luftdicht schließenden Dose sind die Riegel ca. 1 Woche gekühlt haltbar.