

Rezept

Zuckerfreier Nougat-Karamell-Riegel

Ein Rezept von Zuckerfreier Nougat-Karamell-Riegel, am 25.05.2024

Zutaten

Für den Nougat

80 g Mandelmehl **30 g** gemahlene Mandeln
120 ml Mandeldrink

Für den Karamell

50 g getrocknete Medjool-Datteln **25 ml** Mandeldrink
1 Msp. gemahlene Vanille Salz

Für die Schokoglasur

30 g Kokosöl **1 TL** Kokosblütensirup
1 1/2 EL Kakaopulver (schwach entölt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 5 g F, 4 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Für den Nougat das Mandelmehl mit den gemahlenden Mandeln und dem Mandeldrink in einer Schüssel verrühren. Die Masse zu zwölf Riegeln formen und auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte legen.
2. Für den Karamell die Datteln entsteinen und mit Mandeldrink, Vanille und 1 Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Den Karamell auf den Nugatriegeln verteilen und im Kühlschrank in 30 Min. fest werden lassen.
3. Für die Schokoglasur das Kokosöl bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Kokosblütensirup und Kakaopulver dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Riegel in die Schokolade tauchen, abtropfen lassen und wieder auf die Platte legen.
4. Die Glasur im Kühlschrank in ca. 15 Min. fest werden lassen. Die Nougat-Karamell-Riegel bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.