

Rezept 6:



Karamell-Schoko-Riegel (Keto & Low Carb)

Zutaten:

- › 85g Kokosmehl
- › 160g Zuckeralternative (Xylit)
- › 170g Kokosöl
- › 130 Mandelmus
- › 1/2 TL gemahlene Vanille
- › 100g Nüsse
- › 200g zuckerfreie Schokolade
- › Salz

Nährwerte:

- 281 kcal Kalorien
- 5,3g / 14,7% Carbs
- 5,5g / 14,7% Protein
- 24,7g / 70,6% Fett

Zubereitungszeit:

- Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober/-Unterhitze vor.
- Vermengen Sie 85g Kokosmehl, 60g Zuckerersatz und 70g Kokosöl miteinander.
- Drücken Sie die Masse in eine Brownie Form und backen Sie den Boden für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen.
- Für die Füllung schmelzen Sie das Mandelmus, 100g Zuckerersatz, 70g Kokosöl, die gemahlene Vanille und eine Prise Salz in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze.
- Hacken Sie die Nüsse in grobe Stücke.
- Verstreichen Sie das Karamell auf dem vorgebackenen Teig und geben Sie einen Teil der Nüsse darüber
- Stellen Sie die Riegel für 30 Minuten in den Kühlschrank.
- Schmelzen Sie in der Zwischenzeit die Schokolade und 30g Kokosöl vorsichtig im Wasserbad.
- Gießen Sie die flüssige Schokolade über die Riegel und dekorieren Sie alles mit den übrigen Nüssen.
- Nun die Riegel schneiden und genießen.