

Low Carb Bountys - ein 5-Zutaten Rezept



Zubereitung: 20 min

Wartezeit: 1 Std.

Zeit insgesamt: 1 Std. 20 min

Zutaten für 10 Stück:

40 g Kokosöl

120 g Kokosraspel, grob

100 g Kokosmilch

30 g Xylit

120 g Zartbitterschokolade, mind. 80 % Kakaoanteil

Zubereitung:

30 g Kokosöl in der Mikrowelle schmelzen. Das geschmolzene Kokosöl mit den Kokosraspeln, der Kokosmilch und dem Xylit gründlich verrühren – hierfür eignet sich ein Schneebesen oder ein Löffel. Die Kokosmenge nun mit den Händen fest zusammendrücken und zu 10 Riegeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Brett oder Teller legen. Die Riegel nun für etwa 1 bis 1,5 Stunden in das Gefrierfach legen.

100 g Zartbitterschokolade in Stücke brechen und zusammen mit 10 g Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Sobald alles geschmolzen ist, die Schokolade vom Herd nehmen. Die restlichen 20 g Schokolade zerbrechen und zur geschmolzenen Schokolade geben und solange verrühren bis alles geschmolzen ist. Mit dieser Methode verhindert man einen späteren Weißschleier auf der Schokolade.

Die sehr kalten Kokosriegel aus dem Gefrierfach nehmen und jeweils auf eine Gabel legen, in die Schokolade tauchen, mit einem Löffel ebenfalls immer wieder Schokolade auf den Riegel träufeln und anschließend wieder auf das Backpapier setzen. Nun schnell mit etwas Kokosraspeln bestreuen – dabei muss man sich etwas beeilen, da die Schokolade sehr schnell an den eiskalten Riegeln trocknet.

Sobald alle einen Schokomantel erhalten haben, wandern die Riegel bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥