

Köstliche Nuss-Schokolade

Dieses Rezept gehört mit zu meinen Favoriten für gesunde Naschereien. Sowohl die Kids als auch die Erwachsenen lieben es. Diese gesunde Variante enthält hochwertiges Kokosöl, Kakao, Nüsse und sehr wenig Honig, Stevia oder Süßungsmittel nach Wahl. Hierdurch ist sie deutlich herber, wobei sie sogar den meisten Kindern auch so schmeckt.

Einfach mal ausprobieren mit wieviel von welchem Süßungsmittel sie Euch schmeckt. Ich variere hier immer mal mit den Nüssen, mal als mildere „Milch“schokolade oder als etwas herbere Schokolade ohne „Milch“.

1/2 Tasse Kokosöl

1 Tasse roher Kakao

3 EL Honig oder Kokosblütenzucker oder Ahornsirup

1 EL Stevia

ca. $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte Nüsse (mind. 50 g)

$\frac{1}{2}$ Tasse Kokosflocken

1 Prise Salz

1 Msp. Zimt

(1/2 Tasse Mandelmilch)

evtl. Cranberries

Zunächst den Kakao mit Salz, Zimt, Stevia vermischen. Dann das geschmolzene Kokosöl und den Honig unterrühren. Wer eine Art Milkschokolade möchte kann jetzt z.B. Mandelmilch oder Kokosmilch (schmeckt dann sehr intensiv nach Kokos) unterrühren. Zum Schluss mit den Kokosflocken und den Nüssen (z.B. Haselnüsse und Mandeln) vermischen.

Wer die Schokolade intensiver, schokoladiger mag, verzichtet auf die Mandelmilch und nimmt ca. 2 EL mehr Kokosöl.

Eine flache tiefkühlgeeignete Schale mit Backpapier auslegen und die Schokomasse einfüllen. Diese sollte dabei maximal 1cm dick sein. Auf Wunsch noch mit Kokosflocken, Sonnenblumenkernen oder Cranberries garnieren.

Mind. 4 h, besser über Nacht, im Tiefkühlschrank fest werden lassen. Dann einfach mit dem Backpapier aus der Form heben und in Stücke schneiden. Oder aus den Förmchen vorsichtig herausdrücken.

Diese total leckere und gesunde Schokolade hält sich im Kühlschrank einige Tage. Damit Du immer einen Vorrat davon zur Hand hast: In einer Box mit Deckel einfrieren. Wenn Du Lust auf Süßes hast einfach ein paar Stücke herausnehmen, ein paar Minuten antauen lassen und genießen 😊



