Kokos-Tafel

Zutaten für 1 Tafel (circa 60 g):

- 3 EL Kokosmus
- 1 EL Kokosöl
- 1-2 EL Kokosraspel
- nach Geschmack: Erythrit
- nach Geschmack: Bio-Zitronenabrieb
- alternativ: Bio-Limettenabrieb

Kokosöl und Kokosmus erwärmen, das geht gut in der Mikrowelle. Restliche Zutaten unterrühren und alles in eine Schokoladenform oder in eine flache Schale oder Dose gießen. Nach Geschmack mit Erythrit oder Limetten- oder Zitronenabrieb verfeinern. Das gibt dem Ganzen eine sommerliche Note.

Mehrere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird. Kokos-Tafel bei Temperaturen unter Zimmertemperatur aufbewahren, etwa im Kühlschrank.

Tipp:
Schokoladenformen aus Silikon sind für wenig Geld im Haushaltsfachhandel erhältlich. Wer stattdessen einen Teller oder Ähnliches nimmt, sollte die leicht erkaltete Masse in Stücke schneiden, sonst lässt sich die Tafel später nicht mehr auseinanderbrechen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Henrike Thape

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen