

Schokolade mit Nüssen

Zutaten (für 1 Tafel von ca. 100 g):

- 25 g gehackte Mandeln
- alternativ: 25 g gehackte Haselnüsse
- 15 g (gemahlen) Erythrit
- 40 g Kokosöl
- 15 g Haselnussmus
- Vanille-Pulver
- gemahlener Zimt
- 1 Messerspitze Kakao

Die Mandeln in einer Pfanne mit dem Erythrit karamellisieren. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vermischen. Die karamellisierten Mandeln unterheben. Durch die noch warmen Mandeln wird die Masse flüssig und man kann sie in eine Schokoladenform oder Ähnliches gießen. Die Form 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die fertige Schokolade weiterhin kühl aufbewahren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Henrike Thape

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