

Kokoskugeln

„RAFFAELLO“

FÜR CA. 25 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

- › 100 g Kokosmus
- › 150 g Kokosraspel
- › 2 EL Erythrit
- › 80 ml Kokosmilch
- › ca. 25 Mandeln
(ohne Haut)



Pro Stück ca.

1 g KH*

1 g E, 6 g F, 57 kcal

*plus ca. 1 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen (siehe Seite 161)



Original „Raffaello“

4 g KH

1 g E, 5 g F, 62 kcal

1 Kokosmus in einem kleinen Topf schmelzen. 100 g Kokosraspel mit Erythrit in einer Schüssel mischen. Kokosmus und Kokosmilch unterrühren.

2 Aus der Masse ca. 25 Kugeln formen, dabei in jede Kugel eine Mandel drücken. Kugeln in 50 g Kokosraspeln wälzen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

SCHNEEWEISSCHEN

Für Kokosmus wird das weiße Fleisch der Kokosnuss geraspelt, getrocknet und gemahlen. Dadurch ist es nicht so fett wie Kokosöl, hat aber wesentlich mehr Aroma. Es ist allerdings sehr fest und wird darum vor dem Verarbeiten erwärmt.