



GESUNDE SCHOKOLADE OHNE ZUCKER

Du brauchst:

50 Gramm Kakaobutter
50 Gramm Cashewmus
15 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

Die Zubereitung ist ganz einfach:

Lass die Kakaobutter über heißem Wasserdampf schmelzen und rühre Cashewmus und Kakaopulver mit dem Schneebesen unter.

Gibt die flüssige Masse in eine Schokoladenform aus Silikon und lasse sie für mindestens zehn Minuten im Tiefkühlschrank fest werden.

Bewahre die Schokolade danach an einem kühlen Ort auf und lass dir jedes Stück schmecken 😊

Zum Verfeinern:

Das Rezept kannst du leicht nach deinen eigenen Vorstellungen abwandeln. Gib einfach Zutaten nach Wunsch hinzu:

Süße

Honig
Ahornsirup
Zucker
Agavendicksaft

Gewürze und Aromen

Zimt
Chili
Meersalz
Ingwer
Pfeffer
Rumaroma
Amarettoaroma

Weitere Leckereien

Rosinen
Cranberrys
Aprikosen
Kokosraspeln
Nuss-Stückchen
Keks-Stückchen

Zugegeben ... nicht jeder mag die ursprüngliche Schokolade mit der herben Note. Wandle deshalb das Rezept nach deinen Wünschen ab. Viel Spaß beim Experimentieren!

Lilly



GESUNDE EISCREME

Du brauchst:

2 reife Bananen (je reifer, desto süßer)

Die Zubereitung ist ganz einfach:

Püriere die Bananen kräftig durch und gib nach Wunsch weitere Zutaten hinzu:

Schokoladiges & Nüsse

Kakaopulver
Kakaonibs
Gehackte Nüsse

Gewürze und Aromen

Zimt
Rumaroma
Amarettoaroma

Früchte

Mango
Ananas
Blaubeeren
Himbeeren
Erdbeeren

Mit Eismaschine

Gib die pürierte Masse und eventuelle zusätzliche Zutaten in die Eismaschine und lass sie bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren.

Ohne Eismaschine

Püriere alles gut durch und fülle die Masse in eine Plastikdose. Gib diese in den Tiefkühlschrank und rühre die Masse regelmäßig gut durch. Lasse sie bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren.

Trick 17

Du bist ein echter Eiscreme-Fan und willst immer für den Ernstfall gewappnet sein? Dann schneide Bananen in Scheiben und hab sie immer auf Vorrat im Tiefkühlschrank. Bei Bedarf musst du sie nur mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine zerkleinern und hast auf Anhieb fantastisches Eis!

Lilly



GESUNDE PRALINEN

Du brauchst:

10 entsteinte, getrocknete Datteln
50 Gramm gemahlene Haselnüsse
50 Gramm gemahlene Walnüsse
100 Gramm gemahlene Mandeln
30 Gramm ungesüßtes Kakaopulver
Eine Prise Salz

Die Zubereitung ist ganz einfach:

Weiche die Datteln für mind. 30 Minuten im Wasser ein. Mixe sie dann gemeinsam mit den Nüssen in der Küchenmaschine, bis eine homogene Masse entsteht.

Gib Kakao, Salz und ggf. weitere Zutaten hinzu und forme mit feuchten Händen kleine Bällchen. Wälze diese z.B. in Kokosraspeln und gib sie für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

Für mehr Abwechslung kannst du weitere Zutaten hinzugeben:

Süße
Honig
Ahornsirup
Zucker
Agavendicksaft

Gewürze und Aromen
Zimt
Vanille
Chili
Meersalz
Pfeffer
Rumaroma
Amarettoaroma

Weitere Leckereien
Rosinen
Cranberrys
Aprikosen
Kokosraspeln
Sesam

Viel Spaß beim Experimentieren!

Lilly