



Erdnuss-Schoko-Stückchen

So, mal wieder fertig gegessen und noch Lust auf was kleines süßes... Dann ist das hier richtig: Erdnuss-Schoko Stückchen

Zutaten

- 4 Eßlöffel Erdnussmus
- 4 Eßlöffel Kokosöl
- 50g dunkle Schokolade (über 80% Kakaoanteil)
- 20g gehackte Mandeln
- 3 Eßlöffel Xucker
- 1,5 Teelöffel Back-Kakao
- 2 Eßlöffel Mascarpone

Zubereitung

Das Kokosöl, das Erdnussmus und die Schokolade in einen Messbecher tun und in der Mikrowelle warm machen damit alles weich wird und verrührt werden kann.

Wenn die Masse gut verrührt ist, den Back-Kakao und Zucker zugeben und wieder verrühren.

Dann die Mascarpone unterrühren.

Wenns mit dem Verrühren nicht klappt, einfach mit dem Pürrierstab nachhelfen...

Dann noch die gehackten Mandeln unterheben und das ganze in eine Form für Eiswürfel geben. So, nun ab in den Kühlschrank damit und fest werden lassen. Nach ein paar Stunden können die Erdnuss-Schoko Stückchen genossen werden.



Nährwertangaben

(pro Portion ungefähr, abhängig von den konkreten Zutaten)

Nährwert	g pro Prortion
Kalorien	126
Fett	12
Eiweiß	3
Kohlenhydrate	3
davon Zucker	2