

PALEO-BOUNTY VON TATENDRANG

UNSER REZEPT DES MONATS : SEPTEMBER 2016

ZUTATEN (für 15 kleine Bounty's)

- 100 g Kokosraspeln
- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Wasser
- 3 EL Premium Kokosmilch 90 % - (Creola de Coco)
- 3 EL Honig
- 1 EL Kokosöl nativ
- 1 Msp. Bourbon Vanilleschote
- 80 g Zartbitter Schokolade 85 %

ZUBEREITUNG

Fülle in deine Schüssel, Kokosraspeln zusammen mit den Chiasamen, dem Wasser und der cremigen Premium Kokosmilch. Verrühre Alles gleichmäßig und gründlich mit einem Löffel. Danach kannst du die restlichen Zutaten untermischen bis eine klebrige Masse entsteht. Forme nun mit Hilfe eines Löffels und deinen Händen gleich große Bounty's (ca. 15 Stück) und gebe diese für eine halbe Stunde in ein Gefrierfach.

Währenddessen lege dir ein Backpapier bereit auf dem du später deine Bounty's auslegen kannst. Nun bringe Wasser in einem Topf zum Kochen. Zerteile die Schokolade in kleine Stücke. Stelle jetzt eine Metallschüssel in das kochende Wasser und bringe deine Schokolade darin vorsichtig zum Schmelzen. Achte darauf, dass kein Wasser zur Schokolade kommt, diese klumpt sonst!

Hole deine Bounty's aus dem Tiefkühlfach und gib eines nach dem anderen in deine geschmolzene Schokolade. Drehe und wende die Kokosstücke so lange, bis sie vollständig von der Schokolade umhüllt sind und lege diese zum Auskühlen auf dein Backpapier. Nach Weiterem 30 min. lege deine Bounty's in den Kühlschrank. Dort kannst du sie aufbewahren und am besten kalt servieren.

Ein absoluter Genuss, passend zu den heißen Spätsommertagen.
Viel Vergnügen beim Naschen!

tatendräng
training

