

Schoko-Kokos-Fettbomben (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Schoko-Kokos-Fettbomben** sind genau richtig, wenn dich nachmittags der kleine Süßhunger erwischt. Sie schmecken nach Kakao, Kokos und Vanille, sind schön cremig und passen gut in die ketogene Ernährung, weil sie ohne Zucker auskommen. Ein paar Stück genügen oft schon. Mehr braucht es auch nicht.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 45 Minuten Kühlzeit
- Portionen: 12 Stück
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 112 kcal
  - Fett: 10,3 g
  - Eiweiß: 1,6 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 2,1 g
  - Ballaststoffe: 0,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,3 g**

Zutaten

- 80 g Kokosöl
- 120 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 25 g ungesüßtes Kakaopulver
- 35 g Erythrit, fein gemahlen
- 50 g Kokosraspel
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- optional: 1/2 TL Zimt
- optional: 20 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei sehr niedriger Hitze oder in der Mikrowelle kurz schmelzen. Es soll flüssig sein, aber nicht heiß.
2. Frischkäse, Kakaopulver, Erythrit, Vanilleextrakt, Salz und nach Wunsch Zimt in eine Schüssel geben. Alles mit einem Löffel oder Handrührgerät glatt rühren.
3. Das flüssige Kokosöl langsam einarbeiten, bis eine dicke, cremige Masse entsteht. Dann die Kokosraspel unterheben. Wer Nüsse mag, rührt sie jetzt ebenfalls ein.
4. Die Masse 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester wird. Danach lässt sie sich leichter portionieren.
5. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Brett oder Blech setzen. Wer mag, formt mit leicht angefeuchteten Händen Kugeln daraus.
6. Die Fettbomben für mindestens 45 Minuten kalt stellen, bis sie fest sind. Im Sommer gern etwas länger. **Gut durchkühlen** macht hier den Unterschied.
7. Vor dem Servieren kurz antauen lassen, wenn du sie extra cremig magst. Direkt aus dem Kühlschrank sind sie fester und etwas knackiger im Biss.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas schokoladiger willst, nimm 5 g mehr Kakaopulver und einen zusätzlichen Teelöffel Erythrit. Für eine mildere Variante kannst du einen Teil der Kokosraspel durch fein gemahlene Mandeln ersetzen. Das macht die Konsistenz etwas sanfter und passt gut, wenn du die Fettbomben als kleinen Snack im Büro mitnehmen möchtest.

Für einen herbstlichen Dreh funktioniert Zimt überraschend gut. Auch eine Prise Espresso-Pulver passt, wenn du dunkle Schokolade magst. Wer die ketogene Lebensweise gerne etwas abwechslungsreicher hält, kann die Oberfläche zusätzlich in Kokosraspeln wälzen. Das sieht ordentlich aus und sorgt für noch mehr Kokosgeschmack.

Falls du lieber feste Stücke statt Kugeln haben willst, streiche die Masse in kleine Silikonformen oder eine flache Form. Danach kaltstellen und in Riegel schneiden. So bekommst du mit wenig Aufwand einen Snack, der auch neben einem klugen Meal Prep gut funktioniert.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Fettbomben halten sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose etwa 5 bis 7 Tage. Am besten legst du Backpapier zwischen die Lagen, damit nichts zusammenklebt. Für unterwegs sind sie direkt aus dem Kühlschrank praktisch, weil sie dann etwas stabiler sind.

Du kannst sie auch einfrieren. Dafür einzeln vorfrieren und anschließend in eine Dose geben. Im Tiefkühler halten sie rund 2 Monate. Zum Auftauen einfach 10 bis 15 Minuten bei Raumtemperatur liegen lassen. Wenn du generell öfter Snacks vorbereitest, schau dir auch die Keto Snacks für unterwegs an. Das spart im Alltag Nerven, besonders wenn die Kantine mal wieder nur Brezeln anbietet.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de