

Schoko-Nuss-Fettbomben (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,2 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Schoko Nuss Fettbomben** sind genau das Richtige, wenn du etwas Kleines brauchst, das satt macht und trotzdem in deine ketogene Ernährung passt. Cremig, schokoladig, nussig und ohne Zucker. Für den Schreibtisch, die Kaffeepause oder einfach für den kleinen Hunger zwischendurch. Und ja, sie verschwinden ziemlich schnell aus dem Kühlschrank.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten, plus 45 Minuten Kühlzeit
- Portionen: 12 Stück
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 136 kcal
  - Fett: 13 g
  - Eiweiß: 2,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 2,9 g
  - Ballaststoffe: 1,7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,2 g**

Zutaten

- 80 g Butter, weich
- 120 g Frischkäse
- 70 g Mandelmus
- 20 g ungesüßtes Kakaopulver
- 25 g Erythrit, fein gemahlen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 35 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 1 TL Zimt, optional

Zubereitung

1. Lege ein kleines Brett oder ein Tablett mit Backpapier aus. Wenn du Silikonförmchen nutzt, stelle sie jetzt bereit. Das spart später Gefummel.
2. Gib Butter, Frischkäse und Mandelmus in eine Schüssel. Verrühre alles mit einem Handrührgerät oder einem stabilen Löffel, bis die Masse glatt und gleichmäßig ist.
3. Siebe das Kakaopulver dazu, damit keine Klümpchen bleiben. Füge Erythrit, Vanille und Salz hinzu. Wer mag, gibt auch den Zimt hinein. Alles nochmals gut verrühren. Die Masse sollte **streichfest** und formbar sein.
4. Hebe die gehackten Nüsse unter. Wenn die Mischung sehr weich wirkt, stelle sie **10 Minuten kalt**, dann lässt sie sich leichter portionieren.
5. Forme mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen oder fülle die Masse in 12 Silikonförmchen. Drücke sie leicht an, damit sie kompakt werden.
6. Stelle die Fettbomben für mindestens 45 Minuten in den Kühlschrank. Im Tiefkühler geht es schneller, dort reichen meist 15 bis 20 Minuten. Anschließend vorsichtig ausformen.
7. Bewahre sie bis zum Servieren kühl auf. Direkt aus dem Kühlschrank schmecken sie am besten, weil die Konsistenz dann schön fest und cremig bleibt.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herber magst, nimm mehr Kakao und reduziere das Erythrit leicht. Für eine winterliche Version passt eine Messerspitze Zimt oder etwas Kardamom gut dazu. Wer den Geschmack noch nussiger will, nimmt statt Mandelmus auch Haselnussmus. Das funktioniert genauso, nur eben etwas kräftiger.

Für mehr Biss kannst du statt Mandeln auch grob gehackte Pekannüsse verwenden. Das passt besonders gut in die kalte Jahreszeit. Falls du mehr über passende Fette in der ketogenen Ernährung lesen willst, schau dir auch den Beitrag zu Butter, Kokosöl und Olivenöl an. Gerade bei Fettbomben macht die Wahl der Zutaten geschmacklich einiges aus.

Wenn du gern noch schokoladiger isst, kannst du ein paar zuckerfreie Schokodrops unterheben. Achte dabei auf die Zutatenliste, sonst wird aus dem Keto-Snack schnell ein halber Süßwarenladen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Schoko-Nuss-Fettbomben halten sich in einer gut schließenden Dose im Kühlschrank etwa 5 Tage. Trenne die Schichten am besten mit Backpapier, dann klebt nichts zusammen. Für Meal Prep sind sie sehr praktisch, weil du gleich eine ganze Ladung vorbereiten kannst und unter der Woche nur noch zugreifen musst. Wenn du deine ketogene Lebensweise gut planen willst, sind solche Snacks wirklich Gold wert.

Du kannst sie auch einfrieren. Dann am besten einzeln vorfrieren und später in einen Beutel oder eine Dose geben. Zum Auftauen einfach 10 bis 15 Minuten bei Raumtemperatur liegen lassen. Falls du generell gern vorplanst, ist der Artikel zu Meal Prep für Keto eine gute Ergänzung. So bleibt die Ketose im Alltag deutlich entspannter.

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