

Kokosbällchen mit Mandelkern (Keto)

Snacks · Keto · ca. 2,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Kokosbällchen** suchst, das ohne Backen auskommt und trotzdem richtig nach Dessert schmeckt, bist du hier genau richtig. Die kleinen Bällchen sind innen weich, außen kokosig und haben durch die Mandeln einen schönen Biss. Perfekt für die Kaffeepause, die Brotdose oder als kleines Winter-Naschwerk.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus Kühlzeit
- Portionen: 12 Stück
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 128 kcal
  - Fett: 10,4 g
  - Eiweiß: 4,8 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 5,2 g
  - Ballaststoffe: 3,2 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 2 g**

Zutaten

- 120 g blanchierte Mandeln
- 80 g fein gemahlene Mandeln
- 80 g Kokosraspel
- 70 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 80 ml Kokosmilch, vollfett
- 40 g Xylit
- 1 Prise Salz
- 12 blanchierte Mandeln zum Füllen
- 30 g Kokosraspel zum Wälzen

Zubereitung

1. Gib die blanchierten Mandeln in einen Mixer und mahle sie grob, damit noch etwas Struktur bleibt. Wenn du keinen Mixer hast, hacke sie mit einem Messer fein. Das dauert etwa 2 bis 3 Minuten.
2. Vermische in einer Schüssel die gemahlenen Mandeln, Kokosraspel, Eiweißpulver, Xylit und Salz. So verteilt sich das Süßen später gleichmäßig.
3. Rühre die Kokosmilch unter und knete alles mit den Händen oder einem Löffel zu einer formbaren Masse. Die Mischung sollte weich, aber nicht klebrig sein. Falls sie zu trocken wirkt, gib esslöffelweise noch etwas Kokosmilch dazu.
4. Stelle die Masse für **10 Minuten kühlen**, damit sie sich besser formen lässt. Das spart später Nerven. Und Zeit, wenn man ehrlich ist.
5. Teile die Masse in 12 Portionen. Drücke jedes Stück flach, setze eine blanchierte Mandel in die Mitte und rolle alles zu einer Kugel. So bekommst du einen kleinen Kern, der beim Reinbeißen angenehm knackig ist.
6. Wälze die Kugeln in den restlichen Kokosraspeln. Lege sie anschließend auf einen Teller oder in eine Dose und stelle sie für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.
7. Nimm die Kokosbällchen direkt gekühlt aus dem Kühlschrank. Dann sind sie schön fest und schmecken am besten.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas feiner magst, kannst du einen Teil der Kokosraspel im Mixer noch kürzer zerkleinern. Dann wird die Oberfläche homogener, fast schon wie aus der Pralinenschachtel. Für einen frischeren Geschmack passt etwas abgeriebene Zitronenschale gut dazu, aber wirklich nur wenig.

Du kannst auch mit der Süße spielen. Xylit bringt eine klare Süße, Erythrit geht ebenfalls, ist aber etwas weniger rund im Geschmack. Wer mag, ergänzt eine Messerspitze Vanille oder ein paar Tropfen Bittermandelaroma. Das passt super in die ketogene Ernährung, solange du es sparsam hältst.

Falls du noch mehr Ideen für schnelle Keto-Snacks suchst, schau dir auch die Schoko-Kokos-Fettbomben an. Und wenn du genauer wissen willst, wie du bei süßen Rezepten sauber rechnest, hilft dir unser Beitrag zu Netto-Kohlenhydrate berechnen weiter.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Kokosbällchen halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 5 Tage. Lege am besten Backpapier zwischen die Schichten, dann kleben sie nicht zusammen. Für unterwegs sind sie ideal, solange es nicht zu warm ist. Im Büro oder in der Tasche bleiben sie am besten kühl.

Für Meal Prep kannst du die Kugeln auch am Vorabend vorbereiten. Das ist praktisch, wenn du in der Ketose bleiben willst und nicht erst am Nachmittag an irgendeinem Automaten vorbeilaufen möchtest. Im Tiefkühler funktionieren sie ebenfalls, am besten einzeln vorfrieren und dann in eine Dose geben. Zum Auftauen einfach in den Kühlschrank legen.

Wenn du generell gern vorbereitet bist, lohnt sich auch ein Blick auf Meal Prep für Keto. So wird die ketogene Lebensweise 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