

Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



Letzte Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh? Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen. Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln

zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, futtere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



Für 5-10 Riegel, je nach Größe:
150 g frische Kokosnuss
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith