

„Keto-Knickers“

Zutaten für ca. 550g Keto-Knickers

Schokoladenmasse:

60g Butter
120g Kokosöl
60g Sahnepulver
20g Kakaofasern
50g Erdnusscreme
Mandel-Aroma
Süßmittel nach Geschmack
(Stevia- Extrakt flüssig, Süßstoff flüssig)

Füllung:

120g Erdnusscreme
100g gehackte Mandeln
20g Butter
30g Eiweißpulver Vanille
Süßmittel nach Geschmack (Stevia- Extrakt flüssig, Süßstoff flüssig)

Nährwerte pro 100g

7,4gKH/67,9gF/18,7gEW/639 Kcal

Zubereitung:

1. Für die Schokolade die Butter, Kokosöl, Erdnusscreme, Mandel-Aroma und Süßmittel in einer Schüssel über dem Wasserbad vorsichtig schmelzen.
2. Sahnepulver und Kakaofasern in die flüssige Butter-Kokosöl-Mischung geben und ebenfalls vorsichtig einrühren bis eine gleichmäßig cremige Masse entsteht.
3. Eine flache Auflaufform mit Backpapier auslegen.
4. Die Hälfte der Schokoladenmasse in die Form füllen und im Eisfach aushärten lassen.
5. In der Zwischenzeit ein zweites Wasserbad vorbereiten. Die Erdnusscreme, die Butter und das Süßmittel schmelzen lassen.
6. Die gehackten Mandeln und das Eiweißpulver in die aufgelöste Butter-Kokosöl-Masse rühren.
7. Die komplette Mandel-Butter-Masse auf die ausgehärtete Schokoladenschicht streichen und erneut im Eisfach aushärten lassen.
8. Abschließend die zweite Hälfte der Schokoladenmasse auf die ausgekühlte Mandel-Butter-Schicht streichen und nochmals im Eisfach komplett aushärten lassen.
9. Das fertige, ausgehärtete „Keto-Knickers“ vom Backpapier lösen und in gewünschte Portionen schneiden.

Das „Keto-Knickers“ muss im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist mindestens 5-7 Tage haltbar.