

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

**ERDBEERJOGHURT IM SCHOKOBECHER**

Essbare Verpackungen sind ja heutzutage keine Seltenheit mehr. Gerade im Streetfoodbereich werden essbare Behältnisse häufig verwendet. Bei Nachtischen macht es uns die Schokolade als Zutat recht einfach, daraus passende Behältnisse zu kreieren. Da es in diesem Beitrag eher um den Schokobecher geht, sind die Angaben nur Circa-Angaben. Es kommt ein wenig darauf an, wie dickwandig Du die Schokocups und vor allem welche Größe der Cups du machen möchtest.

Das Gute ist aber, dass die Schokolade (low carb tauglich natürlich), die Du ggfs. übrig hast, mit z.B. gehackten oder gestifteten Mandeln, gepufftem Quinoa oder Sojacrispies einfach zu einer Art **Schokocrossies** verarbeitet werden können. Von daher ist es nicht schlimm, wenn da ein Rest vom Schokobecherbasteln übrig bleibt. Jetzt hab' viel Spass damit.

**ZUTATEN**

Für die Schokobecher:

- ca. 60 g dunkle **no sugar added Schokolade**
- ca. 20 g weiße no sugar added Schokolade

Für die Füllung:

- 4 EL **gr. Joghurt** (oder gr. Art) 10% Fett
- **Erythrit** pulverisiert – Menge nach Geschmack
- 4-5 Erdbeeren
- 1 EL gehackte Mandeln



*Super, wenn man sogar die Verpackung essen kann!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Schmelze die dunkle Schokolade im Wasserbad und gieße sie dann zu gleichen Teilen in eine Silikonmuffinform. Bewege die Form dann so, dass die Schokolade überall die Form auskleidet. Überschüssige Schokolade aus der Form heraus laufen lassen und auffangen. Stelle die beiden Formen in den Gefrierschrank.

### SCHRITT 2

Schmelze die weiße Schokolade im Wasserbad. Nimm die Formen aus dem Gefrierfach und verteile die weiße Schokolade in Form von dünnen Fäden in dem Schokobecher. Gib die Formen danach wieder ins Gefrierfach.

Wer die weißen Schokofäden gerne auf der Außenseite des Bechers haben möchte, muss mit diesen beim Auskleiden der Formen beginnen und im zweiten Schritt die dunkle Schokolade zum Auskleiden der gesamten Form verwenden.

### SCHRITT 3

Während die Formen kalt gestellt sind, rühre das Joghurt mit Süße nach Geschmack an. Schneide die Erdbeeren (bis auf die, die du ggfs. als Deko verwenden möchtest) in kleine Würfelchen und menge auch diese dann unter das Joghurt.

### SCHRITT 4

Die Schokobecher sollten inzwischen kalt genug sein, so dass Du sie aus dem Gefrierfach herausholen und vorsichtig den Schokobecher aus der jeweiligen Form herauslösen kannst.

### SCHRITT 5

Fülle jetzt die Joghurtmasse in die Becher und garniere die mit z.B. gehackten Mandeln und einer aufgefächerten Erdbeere. Viel Spaß beim Genießen!