

#### **PORTIONEN**

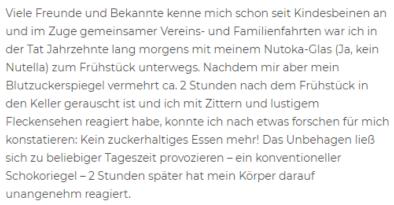
#### ZEIT GESAMT

10 min

#### **LEVEL**

easy

# Rezept **SCHOKOSCHMAUS**



Wenn man es weiß - und ich bin nicht Diabetes gefährdet - kann man darauf reagieren. Also ab da nur noch z.B Käsebrote zum Frühstück, oder ein Omelette.

Da es aber inzwischen tolle Schokolade gibt, die man entweder selbst machen kann (und sich damit das Süßungsmittel aussuchen kann), oder die mit entsprechenden Zuckeralternativen (mehrwertige Alkohole) hergestellt wird, ist als Nachtisch oder auch als süßes Frühstück auch wieder so ein leckerer Schokoschmaus drin. Ich bin sehr happy damit!

#### ZUTATEN

- · 3 EL gr. Joghurt
- 4 Tropfen Flavor Drops karamell
- · 2 EL gepuffter Quinoa
- · Nussmischung und Menge (gute Handvoll) nach Wahl (Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse)
- 4 Stück (= 40 g) NSA Vollmilchschokolade
- 1TL Kokosöl



Sweets for my sweet, sugar for my honey!















# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

## SCHRITT 1

Schokolade mit Kokosöl in einem Wasserbad oder in der Microwelle schmelzen. Achtung, die Schokolade nicht zu stark erhitzen, so dass diese nicht verbrennt. Auch darauf achten, dass kein Wasser in die Schokoladen-Kokosölmischung gerät, sonst wird die Schokolade unansehnlich und breiig.

### SCHRITT 2

Alle genannten Zutaten in eine Schale geben und die geschmolzene Schokolade hinzufügen.

#### SCHRITT 3

Umrühren und den Schokoschmaus genießen.