



**Raffaello Kokosnuss-Kugeln**  
**Lowcarb**



## Raffaello Kokosnuss-Kugeln

Meine selbst gemachten Raffaello-Kugeln sind schnell zubereitet, eignen sich super für lowcarb und sind nur mit guten Zutaten ausgestattet! Erdnussmus, Kokosöl, Kokosmehl, Kokosraspeln, Amaranth, Erythrit und Mandelmilch. Ein toller Snack für zwischendurch??. Ohne schlechtes Gewissen und pure Energie?.

**Für 20 Kugeln**

**Zeit: 10min Zubereitung + 20min Kühlung im Kühlschrank**



## Zutaten:

100g Erdnussmus

50g Kokosmehl

50g Kokosraspeln

20g Amaranth gepoppt

2 EL Kokosöl

1 EL Ehrythrit

50ml Mandelmilch



## Zubereitung:

Im ersten Schritt gebt ihr das Erdnussmus, das Kokosmehl, das Kokosöl sowie Erythrit und Mandelmilch gemeinsam in eine Schüssel. Gründlich miteinander vermengen und anschließend

kleine Kugeln formen. (Sollte euer Koksöl warm und somit komplett flüssig gewesen sein, kann es passieren, dass eure Mischung etwas zu weich zum Formen der Kugeln ist. In diesem Fall stellt die Schüssel kurz für 5-10 Minuten in den Kühlschrank. Danach solltet ihr die Kugeln problemlos formen können.)

Im zweiten Schritt kommen die Koksraspeln und der Amaranth in eine separate Schüssel oder auf einen tiefen Teller. Wendet nun eure geformten Kugeln darin und stellt sie zum Abschluss für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank.

Sind die 20 Minuten um, steht dem Genuss eurer selbst gemachten Raffaello-Kugeln nun nicht mehr im Wege ☐

***Die Raffaello-Kugeln sind eine wunderbare Proteinquelle und sehr lowcarb. Ich esse sie daher besonders gerne abends. So bleibt der Insulinspiegel tief und der Körper kann während der Nacht wunderbar Fett verbrennen ☐***