

# Nuss-Schoko-Cups

🕒 etwa 25 Minuten



Eiweißreich



Magnesiumlieferant



Zellschützend

## Zutaten (16 Cups)

**265 g dunkle Schokolade**  
(mind. 80 % Kakaoanteil)

**125 g Haselnussmus** (alternativ auch  
anderes Nussmus nach Wahl, z. B. Erdnuss-  
mus)

**3 EL Agavendicksaft**

**7 g Dinkelvollkornmehl**  
(alternativ Kokosnussmehl)

**1 Prise Meersalz**

**Toppings** (optional):

**Grobes Meersalz**

**Kakao-Nibs**

## Zubereitung

- 1 Eine Muffinform mit 8 Backformen (oder eine Mini-Muffinform mit 16 Backformen) mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Die **Schokolade** klein hacken und vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen.
- 3 Je 1 bis 2 Löffel geschmolzene Schokolade in die Papierförmchen geben und in das Gefrierfach stellen.
- 4 Für die Füllung das **Haselnussmus**, den **Agavendicksaft**, das **Kokosmehl** und das **Meersalz** in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis sich alles gut vermischt.
- 5 Den Schokoladenboden nach 10 Minuten aus dem Gefrierschrank holen.
- 6 Die Füllung in 8 bzw. 16 Portionen aufteilen und auf die Schokoladenböden verteilen.
- 7 Anschließend die restliche geschmolzene Schokolade verteilen, bis alles bedeckt ist.
- 8 Optional etwas **Meersalz** und die **Kakao-Nibs** auf den Cups verteilen und danach für weitere 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

**Die Nuss-Schoko-Cups sind 1 Monat im Gefrierschrank haltbar und halten sich außerdem bis zu 5 Tage im Kühlschrank.**

**Guten Appetit!**