

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!