

Erdnussherzen

Zutaten:

3EL Kokosöl
4EL Erdnussmus
5EL Kakaopulver
2EL Ahornsirup (oder alternatives flüssiges Süßungsmittel)

Außerdem benötigt:

Silikonform für Eiswürfel oder Pralinen

Zubereitung:

1. Kokosöl und Erdnussmus in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zusammenschmelzen. Sobald eine flüssige Masse entstanden ist, nach und nach das Kakaopulver dazugeben und gut rühren. Zum Schluss Ahornsirup oder Süßungsmittel unterrühren.
2. Die Masse in die Silikonformen füllen und nach etwas Abkühlung für etwa 30 Minuten ins Gefrierfach legen.
3. Im Kühlschrank lagern, da sie bei Zimmertemperatur sehr schnell schmelzen.