

Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen

Knackig, edel und zuckerfrei – selbstgemachte Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min (+ Kühlzeit)
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- Portionen: 2
- **Gesamt: ca. 35 Min + Kühlzeit**

Bild

Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen

Zutaten

Zutat	Menge
Kakaobutter	60 g
ungesüßter Kakao	2 EL
Erythrit	1 EL
gehackte Haselnüsse	1 EL
gehackte Mandeln	1 EL
Salz	1 Prise

☐☐ Schritt-für-Schritt

1. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, dann Kakao und Erythrit einrühren.
 2. Masse glattrühren, Salz und Nüsse unterheben.
 3. In Silikonform oder flache Form mit Backpapier gießen.
 4. Kühl stellen, bis sie fest ist.
 5. In Stücke brechen – knackig, edel und zuckerfrei.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Für eine feinere Note Kakaobutter statt Kokosöl verwenden – gibt mehr Aroma.
 - Nüsse nach Belieben austauschen: Macadamia, Cashew oder Pekannüsse passen hervorragend.
 - Im Kühlschrank aufbewahren, damit die Tafel knackig bleibt.
-

☐☐ Quelle

Foto aus Kochbuch (Seite 105)

Revision #1

Created 2026-05-27 07:13:43 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 07:13:43 UTC by Admin