

Ingwer-Kokos-Kugeln



Für circa 20 Stück

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 500 ml Milch (fettarm, oder ungesüßte Pflanzenmilch)
- 100 g Kokosnus raspeln
- 25 g brauner Zucker
- 25 g Kakaopulver

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Kokosnus raspeln und Ingwer in der Milch zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Wenn die Milch kocht, Temperatur herunterschalten und circa 30 Minuten unter häufigem Umrühren weiterköcheln lassen. Die Mischung sollte eine cremige Konsistenz haben. Dann Zucker und Kakaopulver mischen, unterrühren und nochmals circa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Masse leicht krümelig ist. Dabei weiter rühren. Zum Abkühlen auf einem großen Teller verteilen.
3. Restliche Kokosnus raspeln auf einen Teller streuen und ausbreiten. Mit einem Löffel kleine Portionen der Masse abstechen und in den Händen zu Kugeln rollen. In den Kokosnus raspeln wälzen und die fertigen Kugeln im Kühlschrank fest werden lassen.
4. In Dosen verpacken und kühl lagern. Circa 2 Wochen haltbar.

Nährwerte pro Stück

Energie: 54 kcal

Kohlenhydrate: 3 g (entspricht 0,3 KE)

Davon Zucker: 3 g

Eiweiß: 1,5 g

Fett: 4 g

Davon gesättigte Fettsäuren: nur in Spuren enthalten

Ballaststoffe: 1 g

Tipp

Köstlich wie eine Praline, enthalten aber wesentlich weniger Zucker und Kalorien. Schmecken nicht nur zur Adventszeit. Für eine alternative Variante können Sie etwas Meersalz und Chili untermischen.