

Kokoskugeln

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Kokosbällchen in einem luftdichten Behälter m
Kühlschrank auf. So snackst du dich **bis zu 4 Tage**
glücklich und **sparst dabei eine Menge Kalorien!**

- 1 -

In einer Schüssel Magerquark mit Kokosraspeln,
Kokosmehl und Macadamia-Creme vermengen.

- 2 -

Mit den Händen mundgerechte Kugeln formen und
jeweils eine Mandel in die Mitte drücken.

- 3 -

Kokoskugeln in Kokosraspeln rollen und mit Macadamia-
Creme beträufeln.

Zutaten für 14 Kugeln

Für die Kokoskugeln

250 g Magerquark
80 g Kokosraspeln
25 g Kokosmehl
40 g Macadamia-Creme mit Kokos
14 Mandeln

Zum Garnieren

20 g Kokosraspeln

Im Homeoffice snacke ich unheimlich gerne **gesunde Alternativen** wie Energy Balls, Nussbällchen oder Kokoskugeln. Meistens erwische ich mich selbst dabei, wie ich die ganze Küche nach Süßkram durchforste. Aber ich bin mir sicher, das kennst du auch, oder? Wenn einen der Süßhunger einmal packt, wird man ihn leider nicht so schnell los. Wenn der Körper nach Zucker verlangt, möchte er nach einem Schokoriegel noch mehr davon. Und damit das gar nicht erst passiert, empfehle ich dir, auf gesündere Snacks zurückzugreifen. Da kommen diese **Low Carb Kokoskugeln** wie gerufen! Sie sind nicht nur schnell gemacht, sondern auch **zuckerfrei und proteinreich**. Einmal vorbereitet, bewahrst du die kleinen