

Low-Carb-Nussbällchen - erst rollen, dann snacken

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Gehackte Haselnüsse in eine kleine Schüssel füllen und teelöffelweise Mascarpone-Quark-Creme hineingeben. Vorsichtig in den Nüssen wälzen und mit den Handflächen zu einer Kugel rollen. Vorgang mit restlicher Creme wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Nussbällchen auf einen Teller legen und luftdicht abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Zutaten für 14 Bällchen

100 g Mascarpone
50 g Quark
50 g Mandelmus
1 Teelöffel Backkakao
30 g Xucker
150 g gehackte Haselnüsse

Dein Kaffee? Nur mit cremigen Low-Carb-Nussbällchen. Mit Kakao-Quark-Creme im Inneren und einer knusprigen Hülle aus gehackten Haselnüssen wird die Pause am Nachmittag auch mit wenigen Kohlenhydraten zu einer süßen, köstlichen Auszeit. Von den kleinen Kügelchen kullern unauffällig auch gerne mal zwei oder drei in deinen Mund ...

- 1 -

Mascarpone und Quark in einer Schüssel vermischen. Mandelmus, Kakao und Xucker unterrühren. Creme mindestens 30 Minuten kalt stellen.

- 2 -