



Walnuss-Karamell-Bites



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	470 kcal	Fett:	35,3 g
Eiweiß:	6,54 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	11,7 g
Kohlenhydrate:	34,0 g	ungesättigte Fettsäuren:	23,6 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit 45 Minuten +
Kühlzeit 60-90 Minuten

Zubereitung:

1. Eine Backform von 20x20 cm mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.
2. Für den Boden die Walnüsse in einen Mixer geben und möglichst fein mahlen. Das Kokosöl zerlassen. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel gründlich vermengen. Den Teig in die Backform geben, gleichmäßig verteilen und festdrücken. In den Kühlschrank stellen.
3. Für das Dattelnkaramell nun die Datteln zusammen mit den anderen Zutaten in einen (Hochleistungs-)Mixer geben und für 60-90 Sekunden mixen bis ein feines Karamell entstanden ist.
4. Die Walnüsse von Hand in das Dattelnkaramell kneten. Das Dattelnkaramell von Hand auf dem Boden verteilen und möglichst glatt drücken. In den Kühlschrank geben.
5. Die Schokolade grob hacken und mit dem Kokosöl in einen Topf geben. Auf niedriger Stufe zerlassen. Die Schokolade auf das Karamell geben und verteilen. Nun für 60-90 Minuten in den Kühlschrank stellen bis die Schokolade fest ist.
6. Die Walnuss-Karamell-Bites mithilfe des Backpapiers aus der Backform heben und mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.

Tipp: Die Walnuss-Karamell-Bites können in einem luftdichten Gefäß für bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zutaten für 15 Portionen :

Für den Boden

- 55 g Kokosmehl
- 150 g Kalifornische Walnüsse
- 55 g Kokosöl
- 80 g Ahornsirup

Für das Dattelnkaramell

- 400 g Medjool Datteln
- 45 g Kokosöl
- 50 g Walnussbutter
- 100 g Kalifornische Walnüsse
- 1 TL Vanilleextrakt

Für das Topping

- 200 g Schokolade
- 20 g Kokosöl