# Walnuss-Karamell-Bites

**Zubereitungszeit:**
Zubereitungszeit 45 Minuten + Kühlzeit 60-90 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 470 kcal | Fett: | 35,3 g |
| Eiweiß: | 6,54 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 11,7 g |
| Kohlenhydrate: | 34,0 g | ungesättige Fettsäuren: | 23,6 g |

**Zutaten für 15 Portionen :**

**Für den Boden**
- 55 g Kokosmehl
- 150 g Kalifornische Walnüsse
- 55 g Kokosöl
- 80 g Ahornsirup

**Für das Dattelkaramell**
- 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

**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 Dattelkaramell 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 Dattelkaramell kneten. Das Dattelkaramell 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.