Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Süßes / Snacks / Super Food / Kinder / Vegan /

Macadamia-Kokos-Bites

Ich hab jetzt Lust auf Sonne, Frühling und gute Laune. Ich habe gerade die Nase voll von Zimt, Tee und sich immer zu Hause einzumummeln. Ich freue mich schon sehr auf die Zeit, wenn alle draußen sitzen, jeden ersten Sonnenstrahl förmlich aufsaugen und die Straßen wieder voller Leben sind. So mag ich Berlin einfach am liebsten. Und um mich schonmal geschmacksmäßig auf den Sommer einzustimmen, habe ich eine Süßigkeit gemacht, die wunderbar kalt aus dem Kühlschrank schmeckt, Kokos und Macadamianüsse als Basis hat und mit weißer Schokolade und gerösteten Haferflocken aufgepeppt wird. Ich habe hier jetzt die absolut zuckerfreie Variante fotografiert – also ohne Schokolade. Aber mit so ein paar Schokostückchen darin, sind die Bites nochmal eine Ecke mehr besonders.

Zutaten für 20 Stück

- 70 gr - Kokosmus
- 100 gr - Macadamia
- 4 EL - Haferflocken
- 3 EL - Kokosflocken
- 1 - Vanilleschote
- 1 Handvoll - weiße Schokolade, gehackt

Zubereitung:

1. Das Kokosmus und die Macadamianüsse in eine Küchenmaschine geben und ca. 30-40 Sekunden mixen.
2. Die Haferflocken in einer Pfanne rösten. Dabei immer in Bewegung halten, weil sie sehr leicht anbrennen.
3. Nun die Haferflocken, Kokosflocken, das Mark der Vanilleschotte und wenn gewünscht, die weiße Schokolade mit in die Küchenmaschine geben und nochmals alles mixen. Nicht zu lange, damit die Bites kernig bleiben.
4. Jetzt die Masse in eine Auflaufform geben und glatt streichen. Für ca. 10-15 Minuten in das Gefrierfach legen und ruhen lassen.
5. Anschließend kann man die Masse gut in kleine Bites schneiden. Noch mit Kokosflocken panieren und fertig!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia