

Gefrorene Schoggi

Vegan ohne Zucker und Kakao

15 Min Zubereitung + 1 Std Gefrierfach

Zutaten:

- 1/2 Tasse Cashew-Puree (Cashews in Kaffeemuehle fein pueriert)
- 1/2 Tasse Carobpulver (Fettarme Alternative zu Kakao - vom Johannisbrotbaum)
- 1/2 Tasse Reissirup (oder Ahornsirup)
- 1/4 Tasse leicht erwärmtes flüssiges Kokosöl.

Bemerkung zum Video: Im Video erwähne ich 1/2 Tasse Kokosöl - geht auch - ich mag es aber leichter - deshalb empfehle ich 1/4 Tasse.

Zubereitung: Alle Zutaten in Schuessel geben und gut mischen. Form mit Haushaltfolie auskleiden. Mischung in beliebige Form geben und 1 Stunde in Gefrierfach stellen. Geniessen.

Tipp:

Nach Belieben weitere Zutaten in Mischung dazugeben. Mir schmeckt sehr gut getrocknete Erdbeere, frische Minzenblätter, Mandelsplitter, oder Buchweizen.



Links der Riegel: Buchweizen in Schoggimischung eingerührt und in eine Silikonform gegeben.

Weitere leckere vegane Rezepte findest Du hier www.happyanita.ch