Raspberry Coconut Protein Ice Bites

Zutaten (ergibt 8-10 Bites, je nach gewünschter Größe):

- 30g Mandelmehl (alternativ Hafermehl)
- 20g Proteinpulver (je nach Geschmack - ich verwende Vanille)
- 10g Kokosraspeln
- 50g Datteln
- 2 TL (ca. 20g) Cashewmus (oder anderes Nussmus)
- 60g gefrorene Himbeeren (halb aufgetaut)

- Zartbitterschokolade (mind. 80%)
- 1 TL Kokosöl
- Toppings nach Belieben (Himbeeren, Kokoschips, gehackte Nüsse, etc.)

Sonstiges: Eiswürfelform aus Silikon (alternativ können die Bites auch geschnitten werden)

Zubereitung:

- Datteln mit heißem Wasser übergießen und für 10-15 min quellen lassen, dass sie richtig weich werden, anschließend abgießen und etwas von dem Dattelwasser aufbewahren.
- Datteln mit 1-2 EL von dem Dattelwasser mit einem Zerkleinerer/Pürierstab pürieren (alternativ kann man sie auch mit einer Gabel zerdrücken), eventuell während des Vorgangs noch weitere Teelöffel Dattelwasser beifügen, sodass eine cremige Masse entsteht.

Rezept aus „Guten Morgen Österreich“

- Die Hälfte des Cashewmus (1TL) zur Dattelmasse mischen.
- In einer Schüssel trockene Zutaten vermengen und mit dem restlichen Cashewmus und der Hälfte der Dattelmasse vermengen (ACHTUNG: Geduldig sein - zu Beginn wirkt es, als würde der Teig viel zu trocken sein, aber immer weiter mixen.

  Sollte er gar nicht zusammen kommen, kann man noch etwas von dem Dattelwasser beifügen). Teig sollte gut zusammenhalten und minimal klebrig sein.
- Den Teig in 8-10 gleich große Stücke teilen und in die Eiswürfelform pressen.
- Die halb aufgetauten Himbeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken, mit der restlichen Dattelmasse vermengen und auf den Teigboden in der Eiswürfelform verteilen.
- Für ca. 1,5-2h ins Gefrierfach geben
- Zum Schluss Schokolade über einem Wasserbad erhitzen und 1 TL Kokosöl dazugeben, dass sie richtig schön flüssig ist.
- Bites auf dem Gefrierfach nehmen, mit der Schokolade übergießen und sofort Toppings darauf verteilen (durch die kalten Bites wird die Schokolade sehr schnell wieder fest).
- Anschließend genießen oder einfach für späteren Genuss erneut einfrieren. Die Bites sollten ca. 10-15 min vor gewünschtem Verzehr aus dem Gefrierfach genommen werden.

Der perfekte gesunde Snack an heißen Sommertagen - erfrischend, lecker und nährstoffreich.

Proteine sind die Baustoffe unseres Körpers. Sie sind enorm wichtig für Muskeln, Gewebe und Enzyme. Zudem sind sie an vielen Prozessen der Hormonregulation beteiligt und fördern die Immunabwehr.

Datteln sind reich an Mineralstoffen, gut für das Nervensystem und unsere Zellen. Obwohl sie von Natur aus viel Zucker enthalten, wird dieser durch ihren hohen Ballaststoffgehalt vom Körper besser verstoffwechselt.

Mandelmehl ist eine optimale pflanzliche Eiweißquelle, hat ebenfalls einen hohen Ballaststoffgehalt und ist reich an Magnesium und Kalzium.

Himbeeren sind reich an Antioxidanzien, enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und geben durch ihre leichte Säure dem Rezept den optimalen Frischekick.

Zartbitterschokolade enthält weniger Zucker und einen hohen Kakaoanteil. Sie ist ebenfalls reich an Antioxydanzien, was positive Auswirkungen auf unseren Zellschutz, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutdruck haben kann.