

Schoko-Früchte

Für 3 Personen

Zutaten:

1 Banane

1 Apfel

15 Zahnstocher

100 g Bitterschokolade (70% Kakaogehalt)

Kokosraspeln nach Belieben

gehackte Nüsse nach Belieben



© Anke Schütz für ZS Verlag

1. Obst schälen, den Apfel vierteln und entkernen, dann beide Früchte in Scheiben schneiden. Die Obstscheiben einzeln auf Zahnstocher stecken und nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Brett etwa 12 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.
 2. Die Bitterschokolade zerkleinern und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Früchte mithilfe des Zahnstochers in die Schokolade tauchen. Mit Kokosraspeln oder gehackten Nüssen bestreuen. Auf dem Backpapier fest werden lassen.
- Im Kühlschrank aufbewahrt halten sich die Früchte etwa 3 Tage.



Mehr Rezepte in:
Veggie for Moms - Die besten vegetarischen
Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit