



Schokoladen-Kokos-Keto-Dessert im Glas mit Melone

Ein kaltes Dessert im Glas mit Schokoladen- und Kokoscremeschichten, das in wenigen Minuten zubereitet ist. Die Wassermelone verleiht der Kombination aus Schokolade und Kokos eine erfrischende Note.

Menge: 1 Portion

23,9
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

2,8 g Ballaststoffe

0,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Schokoladenschicht:

- 20 g Fibriya Zero Dessertpulver Schokolade
- 150 ml Kokosmilch

Für die Kokoschicht:

- 20 g Fibriya Zero Dessertpulver Kokos
- 150 ml Kokosmilch
- Außerdem nach Geschmack gewürfelte Wassermelone, aber auch Erdbeeren oder Blaubeeren passen hervorragend dazu.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Schokoladen-Dessertpulver in eine Schüssel abwiegen.
2. Unter ständigem Rühren (mit einem Handrührbesen oder einer Gabel) langsam die 150 ml Kokosmilch dazugießen.
3. Alles vollständig glatt und klümpchenfrei verrühren und anschließend einige Minuten ruhen lassen, bis die Creme eindickt.
4. In einem anderen Gefäß dasselbe mit dem Kokospulver und den 150 ml Kokosmilch wiederholen.
5. Nun wird geschichtet: Einige Melonenwürfel auf den Boden des Glases geben.
6. Die Kokoscreme daraufgeben und anschließend die Schokoladenschicht darauf glatt streichen.
7. Die Oberfläche noch mit etwas Melone bestreuen – schon ist das Dessert fertig.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	23,9 kcal	100,2 kcal
Energie	98,3 kJ	412,9 kJ
Fett	1,2 g	5,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	4,0 g
Kohlenhydrate	4,4 g	18,5 g
– davon Zucker	1,7 g	7,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,6 g	11,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	7,6 g
Ballaststoffe	2,8 g	11,6 g
Eiweiß	0,7 g	2,9 g
Salz	0,1 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)