

## Drei feine Desserts mit dem BIO Süssmolkepulver von RAAB

### Schokoladen-Omeletts

- 2 EL Molkepulver\*
- 2 EL Hanfmehl
- 2 EL Erythritol\* oder Baum-Süsse\*
- 1 EL Kakao ungesüsst
- 1 winzige Prise Kristallsalz\*
- 3 Eier m-gross
- 50 g Sahne
- Butter zum Braten

Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Eier und Sahne verrühren, alles zusammen zu einem glatten Teig verrühren.

Pro Portion Teig in einer beschichteten Pfanne wenig Butter erhitzen und die Omeletts auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

### Vanille – Kokos Kugeln

Zutaten:

- 3 EL Molkepulver\*
- 1-2 EL Erythritol\* oder Baum-Süsse\*
- 100 g Kokosraspeln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 winzige Prise Kristallsalz\*
- 200 ml Kokosmilch
- Ganze Mandeln, geschält

Molkepulver mit Zuckerersatz, gemahlene Mandeln und 2/3 der Kokosraspeln vermischen, die Kokosmilch dazu giessen, zu einer glatten Masse verrühren. (Nicht pürieren.)

Mit Klarsichtfolie abdecken, eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die restlichen Kokosflocken in einen flachen Teller geben. Die Hände befeuchten, kleine Kugeln aus der Masse formen, in jede Kugel eine Mandel stecken, anschliessend in den Kokosraspeln wälzen.

Im Kühlschrank aufbewahren.

### Avocado – Schoko Creme

- 2 EL Molkepulver\*
- 1 EL Kakao ungesüsst
- 1 winzige Prise Kristallsalz\*
- 150 g Hüttenkäse
- 1 Banane, reif
- 1 Avocado, reif
- n.B. Erythritol\* oder Baum-Süsse\*

Die Avocado schälen und entsteinen, in Würfel schneiden. Die Banane schälen, in Rädchen schneiden, beides zusammen mit dem Hüttenkäse in einen höheren Behälter füllen, mit dem Stabmixer glatt pürieren, Molkepulver und Kakao beifügen, nochmals kurz pürieren. Für mehr Süsse etwas Zuckerersatz beifügen, im Kühlschrank etwa 30 Minuten kalt werden lassen.

**\*Im Shop erhältlich**