

# Choco-peanut cups, από την Κωνσταντίνα και το dairy-free.eu!

Συνταγή: Konstantina

Μερίδες: 8 μεγάλα

## Υλικά

### Στρώση φιστικιού

- 3/4 κούπας βούτυρο φιστικιού ([το βρίσκουμε εδώ](#))
- 1/4 κούπας λάδι καρύδας, λιωμένο ([το βρίσκουμε εδώ](#))
- 2 κουτ. σούπας μέλι ([το βρίσκουμε εδώ](#))

### Στρώση σοκολάτας

- 1/2 κούπα λάδι καρύδας, λιωμένο ([το βρίσκουμε εδώ](#))
- 3 κουτ. σούπας κακάο ([το βρίσκουμε εδώ](#))
- 4 κουτ. σούπας μέλι ([το βρίσκουμε εδώ](#))

## Οδηγίες παρασκευής

1. Σε ένα κατσαρολάκι λιώνουμε το λάδι καρύδας σε χαμηλή θερμοκρασία (αν δεν είναι ρευστό).
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της στρώσης φιστικιού μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μίγμα.
3. Γεμίζουμε με το μίγμα φιστικιού θήκες μάφινς ή θήκες σιλικόνης μέχρι τη μέση και βάζουμε τις θήκες μάφινς στην κατάψυξη για 15 λεπτά.
4. Σε δεύτερο μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της στρώσης σοκολάτας μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μίγμα.
5. Βγάζουμε τις θήκες μάφινς από την κατάψυξη, ρίχνουμε το

μίγμα σοκολάτας πάνω από το μίγμα φιστικιού και βάζουμε τις θήκες μάφινς στην κατάψυξη για 15 λεπτά ακόμη ή στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί το μίγμα.

6. Διατηρούμε τα cups στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.

<https://www.dairy-free.eu/choco-peanut-cups/>