

Basische Süßigkeit – Energiekugeln

NASCHEN OHNE REUE

ZUTATEN

80 g	getrocknete Datteln
50 g	Mandelmus
50 ml	Orangensaft
200 g	geriebene Mandeln
50 g	Sesam
50 g	Kokosflocken

Zimt nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Datteln zerkleinern, zusammen mit Orangensaft in ein hohes Gefäß geben und 1 Stunde quellen lassen. Den Sesam in einem Mörser zerreiben (nicht zu fein) oder in einer Küchenmaschine anschlagen. Datteln pürieren.

Mandelmus, Sesam und Zimt zugeben, alles miteinander vermengen, am besten mit den Händen. Kokosraspel auf einem großen Teller geben. Die Masse zu Kugeln formen und in den Kokosraspeln wenden.

Tipp

50 – 100 g getrocknetes Obst (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, Cranberrys, Aprikosen) zerkleinern und mit den Datteln quellen lassen. Evtl. etwas mehr Orangensaft verwenden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

