

Dattelpralinen



Foto Claudia Balicki

Zutaten:

80 gr. Datteln

50 gr. Chiasamen

1,5 TL Backkakao

Zubereitung:

80 g Datteln im warmen Wasser einweichen (ca. 1 Stunde). 50 g Chiasamen, 30 g gem. Mandeln, 1,5 Teelöffel Backkakao.

Alles zusammen im Multizerkleinerer (OHNE das Einweichwasser der Datteln) zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Geht sehr schnell.

Dann zu Kugeln formen.

Ich habe einen Teil in gem. Mandeln gewälzt um eine andere "Farbe" zu erzielen 😊



Foto Corinna Gerbitz, Variante Corinna G.: Zu den 200 g Datteln, dem Kakao und 75 g Mandeln bin ich mit den restlichen 125g sehr flexibel, alles was da ist, wird verwendet: Chia, Sesam, Mohn, Kürbiskern, Pollen, div Nüsse. Immer sehr lecker. Mittlerweile gebe ich erst alles außer den Datteln in den Multi und dann die Datteln ohne einzuweichen (zzgl. falls benötigt etwas Wasser).