



ELKE'S

Kakao-Dattel-Kugeln

Zutaten

- 100 g Datteln entsteint
- 2 EL Frucht-Gelee (z.B. Apfel- oder Quittengelee)
- 2 - 3 EL Wasser
- 1/2 TL flüssiger Süßstoff
- 60 g Nüsse gemahlen (Walnüsse, Haselnüsse od. Mandeln, oder gemischt)
- 10 g Haferkleie
- 20 g Haferflocken
- 40 g Kakaopulver (Backkakao, ungesüßt)
- 1/2 TL Vanilleextrakt oder etwas Vanillemark
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Kokosöl geschmolzen (dazu leicht erhitzen)
- zum Wälzen:
ca. 3 EL geröstete grob gehackte Mandelblättchen oder Sesam



Zubereitung

- die entsteinten Datteln ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, abgießen, grob hacken
- Haferflocken und Haferkleie mit Mixstab fein mahlen
- Gelee mit Wasser etwas erwärmen, damit das Gelee flüssig wird, Süßstoff zugeben
- Datteln mit flüssigem Gelee mit Mixstab pürieren
- alle Zutaten mit einer Gabel oder Knethaken zu einer dicken Masse verkneten
- mit nassen Händen kleine Kugeln formen und in Mandelblättchen/Sesam wälzen
- die fertigen Kugeln lassen sich in verschlossener Dose oder Glas im Kühlschrank 2-3 Wochen lagern



Nährwerte gesamt

1490 kcal, 90 g Fett, 31 g Eiweiß,
28 g Ballaststoffe, 125 g Kohlenhydrate
1 KE entspricht 35 g
1 BE entspricht 42 g