

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

POWER PRALINEN

ZUTATEN:

10STK.	Medjool Datteln (entkernt)
3-4 EL	Mandelmehl
100g	Cashew Kerne
etwas	Kokosraspel oder Cacao Pulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Kokosraspel oder Cacao Pulver in den Mixer geben und zerkleinern, bis eine Homogene Masse entstanden ist.

Die Menge des Mandelmehls ist etwas abhängig von der Dattelkonsistenz.

Mit den Händen zu kleinen Pralinen formen und in der Kokosraspel oder Pulver wälzen. Mindestens 2Stunden kühlen.

Der perfekte Power Snack für Zwischendurch!