



Effektiv Essen Rezept

Dattel-Nuss-Konfekt

Zutaten für 10-15 Stück:

- 100 g Nüsse, z.B. Cashewkerne
- 150 g Datteln
- 2-3 EL Kakaopulver (Backkakao, ungesüßt)
- Nach Belieben: gemahlene Mandeln, Kokosraspeln, Kakaopulver...

Zubereitung:

- Nüsse und Datteln im Mixer kleinhacken (Alternativ mit einem Messer ganz fein hacken) Gegebenenfalls 2-3 EL Wasser zugeben.
- Kakao untermischen und aus der Masse kleine Kugeln formen.
- Nach Belieben in gemahlene Mandeln oder Kakopulver wälzen.

Die fertigen Kugeln ca. 30 Minuten im Kühlschrank festwerden lassen. Gut verschlossen und kühl 1-2 Wochen haltbar.

Tipp: Weihnachtlich schmeckt es mit 1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz.