

GEWÜRZKONFEKT



NATÜRLICH in Balance

Zutaten:

- 200 g Mandeln
- 150 g Datteln
- 100 g Aprikosen
- 2 EL Kokosmus
- 1 EL Honig
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 1 TL Vanille
- 1 EL UmeSu
- Geriebene Ingwerwurzel
- Aladins Kaffeegewürz
- Zimt
- 1 EL Carobpulver
- 1 EL Traubenkernmehl
- 2 EL Erdmandeln
- 1-2 EL Brauhirseemehl

nach Bedarf:

- Kokosflocken, falls der Teig zu weich ist.
- Kokosflocken zum Wälzen

Zubereitung:

1. Mandeln ca. 8 Std. in Wasser einweichen. Danach abspülen und abtropfen lassen.
2. Datteln entkernen.
3. Datteln, Aprikose, Mandeln und Kokosmus durch einen Zerkleinerungswolf drehen.
4. Restliche Zutaten untermischen.
5. Aus dem Teig kleine Pralinen formen und in Kokosflocken wälzen.

➔ im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar