

DATTEL-KONFEKT / BACKEN MIT SALLY UND LIDL #58



- ANZEIGE -

Gesunde Pralinen? Diese leckere Dattelkonfekt bekommt seine Süße durch die Datteln und ist der perfekte Snack für zwischendurch. Eine schokoladig nussige Mischung in Kakao gewälzt. Das Konfekt ist mehrere Tage haltbar und gibt den nötigen Energieschub für die Schule, Arbeit oder einfach so.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 8

FÜLLUNG

Zerkleinere die Mandeln in einem Mixer fein. Zerkleinere die Datteln ebenfalls in einem Mixer oder zerdrücke sie mit den Händen, hier kann es hilfreich sein, die Datteln mit dem Naturjoghurt zu vermischen. Zerbrich die Zartbitterschokolade in kleine Stücke und schmelze sie in der Mikrowelle oder über einem warmen Wasserbad. Verrühre nun alle Zutaten für die Füllung in einer großen Rührschüssel und verknete alles gut miteinander. Decke die Masse ab und lasse sie etwa 10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken quellen können und die Masse ein wenig andickt.



Tipp: Falls du keinen Mixer hast, kannst du einfach gemahlene Mandeln verwenden und die anderen Zutaten mit dem Messer zerkleinern.

FÜLLUNG:

- 100 g** Mandeln
- 200 g** Datteln
- 200 g** Naturjoghurt (3,5 %)
- 100 g** Zartbitterschokolade
- 100 g** Haselnüsse (gehackt)
- 1 TL** Zimt
- 1 Pr.** Salz
- ½** Zitrone (Saft)
- 1 TL** Orangenpaste
- 150 g** Haferflocken (zart)

PRALINEN FORMEN UND WÄLZEN

Portioniere die Masse mit einem kleinen Portionierer und forme die Portionen mit den Händen zu Kugeln. Wälze sie im Kakao und lasse die Pralinen abgedeckt im Kühlschrank etwas ziehen. Die Kugeln sind abgedeckt im Kühlschrank 3 bis 4 Tage haltbar. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUM WÄLZEN:

- 100 g** Kakao