



Dattel-Konfekt

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Mandeln, ganz	100 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Joghurt, natur	200 g
Schokolade, Zartbitter	100 g
Haselnusskerne, gehackt und geröstet	100 g
Zimt	1 TL
Salz	
Zitronen	0.5 St.
Orangenpaste	1 TL
Haferflocken, zart	150 g
Kakaopulver	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Eisportionierer, Küchenmaschine

1. Füllung

Zerkleinere die Mandeln in einem Mixer fein oder verwende gemahlene Mandeln. Zerkleinere die Datteln 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 feine Stücke und schmilz sie in der Mikrowelle oder über einem warmen Wasserbad. Fülle den Kakao in eine flache Ofenform und stelle sie für später zur Seite. Presse die Zitronen aus, verrühre den Saft mit allen Zutaten 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.

2. 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!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	23 g