



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Kakao-Hanf-Kugeln



Zutaten Für 12 Kugeln

- 100 g Alnatura Datteln entsteint (getrocknet)
- 50 g Alnatura Mandeln
- 20 g Alnatura Haferflocken Feinblatt
- 20 g Alnatura Hanfsamen geschält
- 15 g Alnatura Kakao schwach entölt
- 1 Prise Alnatura Ceylon-Zimt
- 1 TL Alnatura Mandelmus braun

Zubereitung: 15 Min.

1) Kugelmasse zubereiten

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer homogenen Masse zerkleinern.

(2) Kugeln formen

Mit den Händen aus der Masse etwa walnussgroße Kugeln formen.

Tipps:

Je nach Leistungsfähigkeit des Mixers können die Datteln auch vorher 10 Min. in einer Schüssel mit Wasser eingeweicht werden. So lassen sie sich leichter verarbeiten. Kugeln im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von einigen Tagen genießen.