

Schoko-Kugeln - 20 Stück à ca. 22-25 g

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 10 entsteinte Medjoul-Datteln
- 150 g geschmolzene Schokolade (halbbitter)
- 1 Tasse* Haferflocken
- 1/4 Tasse Mandelbutter

Für die Ummantelung:

- 1/2 Tasse Kokosflocken

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Für diese Köstlichkeit ist eine Küchenmaschine notwendig, in der du einfach alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeitest. Ist der Teig zu trocken, sorgen 1-2 Esslöffel Wasser für die richtige Textur. Forme aus dem glatten Teig etwa 20 Kugeln und rolle diese in den Kokosflocken. Fertig!



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Dieses Rezept zeigt, dass auch ein Dessert gesund sein kann. Die süße Versuchung enthält nur pflanzliche Fette, dank der Datteln ist sie auch noch reich an Ballaststoffen und Kalium.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.