ZEIT FÜR *Geschenke aus der Küche*

REZEPTE ZUM AUSPROBIEREN



www.ernährung-lübeck.de

PLÄTZCHEN MAL ANDERS

Nuss-Kern-Saaten Ausstechteig

WENIG ZUTATEN • VIEL GEKNUSPER & PROTEINE



Zutaten:

für 2 Bleche

200g gemahlene Mandeln
150g gemahlene Haselnüsse
100g Kürbiskerne (gemahlen)
60g Hanfsamen (geschält, gemahlen)
100g Kokosblütenzucker
1 TL Zimt (optional)
1 Prise Salz
2 Eier
80g Kokosöl (geschmolzen)
8 EL Mehl (Dinkelvollkorn)

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
2. Eier und geschmolzenes Kokosöl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Den Teig für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 5 mm dick ausrollen, nach Wunsch ausstechen und z.B. mit Hanfsamen bestreuen & diese fest andrücken

Bei 180 °C ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

www.ernährung-lübeck.de

WINTER SPECIAL

Karotten-Mandel-Kokos Balls

NATÜRLICH - LECKER - NÄHRSTOFFE PUR



Zutaten:

Für ca. 40 Kugeln

200 g Karotten
100 g Mandeln (gemahlen)
100 g Datteln (entsteint)
50g Haferflocken
1 TL Zimt
1 Prise Salz
1 TL Kokosöl (optional)
50g Kokosraspel*

*als Alternative eignen sich Haselnusssplitter, gehackte Walnüsse, gehackte Kürbiskerne etc.

Zubereitung:

1. Klein geschnittene Karotte, Mandeln, Datteln, Zimt & Salz in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Kokosöl hinzufügen.
3. Aus der Masse eine lange Schlange formen & in kleine Stücke schneiden.
4. Kleine Bällchen formen und mit den Kokosraspel* umhüllen (jede Kugel darin wälzen).

Für die richtige Konsistenz mind. 30 Minuten abkühlen lassen!

www.ernährung-lübeck.de