



Ayurvedische Früchte-Pralinen

Grundrezept

- ◆ ca. 1/3 Datteln
 - ◆ ca. 1/3 geschälte Mandeln
 - ◆ ca. 1/3 **Kastanienflocken**
 - ◆ einige Tropfen Zitronensaft
 - ◆ Kokosraspeln
-
- Datteln entsteinen und mit Wasser bedecken. Dabei sollten die Datteln so gestampft werden, dass das Wasser sie gerade bedeckt. Im Kühlschrank über Nacht einweichen lassen.
 - Mandeln in Wasser über Nacht einweichen lassen.
 - Mit dem Mixer Datteln (samt Einweichwasser), Mandeln (ohne Einweichwasser), und einige Tropfen Zitronensaft zu einem feinen Brei pürieren.
 - Kastanienflocken dazumischen, bis der Brei formbar wird.
 - Bällchen formen und in Kokosraspeln einrollen.

Die Früchte-Pralinen sind im Kühlschrank 5 Tage haltbar.

Variationen

- Anstatt Datteln: Rosinen oder getrocknete Feigen verwenden.
- Zum Brei dazumischen: abgeriebene Orangen-/Zitronenschale
Cardamompulver
Rosenwasser
frischen Ingwer
- Zum Einrollen: Glasur aus Carobpulver, Butter und Zucker
Carobpulver
geriebene Mandeln/Haselnüsse
Mohn/Sesamsamen