

DIY GESCHENKIDEE – GESUNDE SCHOKOLADENTRÜFFEL

Vorteile:

- ✓ einfach & schnell zubereitet (ca.15-20 min)
- ✓ nur 5 Zutaten
- ✓ Vegan und gesund
- ✓ sehr lecker

ZUTATEN

- 115g Datteln
- 70g Walnüsse
- 50g Cashews
- Prise Salz
- 40g Kakao
- je nach Bedarf 1 TL Wasser



ZUBEREITUNG

1. Schneide die Datteln in kleine Stücke und weiche sie ca. 20min in Wasser ein.
2. Gib in der Zwischenzeit die Nüsse (Walnüsse und Cashews) in den Mixer so lange bis nur noch kleine Stücke übrig sind.
3. Gieße nun das Wasser von den Datteln ab und gib sie zusammen mit dem Kakao und etwas Salz zu den Nüssen.
4. Alle Zutaten so lange mixen, bis eine weiche, homogene Masse entstanden ist. Gib einen Teelöffel Wasser in die Mischung, wenn der Teig zu fest ist – er sollte schön weich und klebrig sein.
5. Im Anschluss kommt der Teig für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank.
6. Abschließend den Teig mit trockenen Händen zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln nach Geschmack in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen.
7. Die Schokotrüffel halten mindestens 5 Tage im Kühlschrank oder können eingefroren werden.



Gesundheitsbenefits:

- **Datteln:** Ballaststoffe, B-Vitamine, Mineralstoffe (Magnesium, Eisen & Zink)
- **Walnüsse:** gesunde Fettsäuren
- **Kakao:** entzündungshemmend

