

Herzige Erdnuss-Mandel-Schoko-Happen



Heute gibt es nur eine kleine süße Nascherei, die ich neulich schon mal gemacht habe und auf die ich vor dem Urlaub noch mal Lust hatte.

Im Prinzip sind das [Energiekugeln](#), allerdings ein bisschen herausgeputzt, weil ich sie in eine Silikon-Pralinen-Form gedrückt habe, sodass kleine Herzen entstanden sind.

[Energiekugeln](#) habe ich schon ein paar Rezepte auf dem Blog, aber mit Erdnuss und Kakao gibt es noch keine und ich mag [diese Kombi](#) total gerne!

Falls ihr kein geröstetes Nuss- oder Mandelöl habt (Ich habe immer Nussmus da und normalerweise setzt sich da recht viel Öl ab.), könnt ihr es durch ein wenig andere Flüssigkeit ersetzen, einen Schuss mehr Ahornsirup oder auch Mandelmilch etc.

Solche Naschereien aus Mandeln, Nüssen, Datteln und Aromen mag ich super gern, wenn nachmittags der Süßhunger zuschlägt. Sie sind eine gesündere und unkomplizierte Alternative zu Kuchen, die schnell zubereitet ist und sich im Kühli auch einige Tage hält.

Herzige Erdnuss-Mandel-Schoko-Happen



Für 15-20 Herzen/Kugeln:

150 g Datteln
50 g Erdnussmus
50 g Mandeln (geröstet)
5 g geröstetes Nuss-/Mandelöl
5 g Kakopulver
5 g Ahornsirup

Alle Zutaten in einen Blitzhacker wiegen und zusammen mixen, bis eine klebrige Paste entsteht, die zusammenhält. Falls nötig noch 1 Schuss Pflanzenmilch dazugeben. Dann entweder kleine Kugeln formen (jeweils 1 TL) oder die Masse in eine Pralinenform aus Silikon drücken und dann wieder herauslösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage vernaschen. Zurzeit bin ich im Urlaub am Königssee und hoffe, ihr habt ebenfalls eine genussvolle Zeit und lasst es euch gutgehen - egal ob im Urlaub oder im Alltag!
Alles Liebe, eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email