

# Crunchy Erdnuss-Dattel-Pralinen mit Kakaonibs



Heute gibt es eine ganz simple und fast schon gesunde Nascherei: Erdnuss-Dattel-Pralinen mit gehackten Erdnüssen und Kakaonibs in der Cremefüllung. Die einzige Süße kommt von den Datteln und der Schokolade – und hier könnt ihr selbst bestimmen, wie hochprozentig sie sein soll und demnach wie wenig süß.

Manchmal mag ich die Kombination Erdnuss + Süß oder Erdnuss + Schokolade total gerne und ich finde, diese Dattel-Pralinen schmecken einfach zum Niederknien!

Da ich kein Erdnussmus mit Stückchen hatte, habe ich gesalzene, geröstete Erdnüsse gehackt und mit den Kakaonibs in reines Erdnussmus gerührt. So hat man Creme, Biss, Süße und knackige Zartbitterschokolade.



**Für ca. 20 Stück:**

2 EL Erdnussmus

1 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

1 EL Kakaonibs

ca. 20 Datteln, entsteint

ca. 150 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre

Für die Creme das Erdnussmus mit den Erdnüssen und den Kakaonibs verrühren.

Dann mit einem Teelöffel die Datteln füllen. Dafür die Datteln an der Schnittstelle, wo der Stein entfernt wurde, öffnen und etwa  $\frac{1}{2}$  TL Creme hineingeben. Die Datteln wieder so gut es geht zuklappen.

Die Schokolade/Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und dann die Datteln nacheinander kurz in der Schokolade wälzen, bis sie umhüllt sind und mit einer (Pralinen)Gabel herausholen, am Rand der Schüssel kurz abtropfen lassen (dabei leicht klopfen) und dann auf einem Gitter oder etwas Butterbrotpapier fest werden lassen.

Im Kühlschrank in einer luftdichten Dose aufbewahren.



Ich finde, diese Pralinen sind auch ein tolles Geschenk oder Mitbringsel. Sie sind glutenfrei, vegan und schmecken vermutlich fast jedem, außer die Person hat eine Erdnuss-Allergie.

Damit sie noch ein bisschen aufgehübschter aussehen, könntet ihr noch etwas weiße Schokolade schmelzen und die Datteln mit feinen, weißen Fäden überziehen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim „Nachbasteln“ (Pralinen sind immer ein bisschen Bastelei, finde ich) und natürlich vor allem beim Vernaschen!

Alles Liebe,

eure Judith

---

**„Gesunde“ Weihnachts-**  
**Nascherei: Roh-vegane**  
**Lebkuchen-Happen**



Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. [Elisenlebkuchen mit Schoki](#) sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.



Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

### **Für 20–30 Stück:**

100 g Nuss-Mix, geröstet  
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht  
etwas Pflanzendrink  
2 TL Lebkuchengewürz  
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)

Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.

Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.

Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.

Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.

Im Kühlschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.



Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith

---

**Nasch-Kugeln mit Carob und Chai-Aromen**



Zu diesem Rezept muss ich sagen: ich bin überhaupt kein großer Fan von Carob! Naschkater liebt es, ich konnte mich mit dem Geschmack nie anfreunden. Wirklich genial fand ich bisher nur die [vegane Carob-Brownies](#) mit Aquafaba, die ich mal ausprobiert hatte.

Als ich in einem älteren australischen Kochbuch von Lola Berry „Chai-spiced carob balls“ sah, fand ich die Idee allerdings so spannend, dass ich sie ausprobiert habe. Und ich muss sagen, die sind wirklich lecker! Mit dem Carob haben sie eine ganz spezielle Note, die mir gut gefällt.

Wer Carob gar nicht mag, kann natürlich auch Kakao verwenden. Lola rollt die Kugeln in Carob und Chiasamen, die habe ich weggelassen.

Bei Carob beziehungsweise Johannisbrot muss ich immer an meine Reise nach Kreta denken, wo man Carob oder die Schoten des Johannisbrotbaums überall finden konnte. Die Bäume mit den langen, dunkelbraunen, gebogenen Schoten wachsen gut im Mittelmeerraum und sind wohl recht anspruchslos, was die Böden angeht, solange sie kalkhaltig sind. Was ich bisher nicht wusste: der Name Carob stammt aus dem Arabischen. Vermutlich kam der Baum aus Arabien, wurde im Alten Ägypten bereits kultiviert und breitete sich so im Mittelmeerraum aus.



Im Norden kennen wir Carob sicher am ehesten als Kakaoersatz oder als Verdickungsmittel. Johannisbrotkernmehl, das auf den Zutatenlisten einiger Lebensmittel zu finden ist.

Ich habe das Rezept von Lola Berry abgewandelt, weil ich nicht genug Walnüsse da hatte und auch keine weichen Medjool-Datteln. Die Gewürze kamen mit ihrer Menge nicht wirklich zum Tragen, da würde ich deutlich mehr nehmen beziehungsweise vielleicht auch einfach eine Chai-Gewürzmischung oder 1 Teelöffel Chai-Teemischung nehmen.

Hier das Rezept meiner Version, das für ca. 30–40 kleine Kugeln reicht:

120 g Walnüsse und Cashewkerne  
180 g Datteln, entsteint  
50 g feine Haferflocken  
3 EL Carobpulver  
1 TL Zimt, gemahlen  
 $\frac{1}{2}$  TL Kardamom, gemahlen  
(oder 1 TL Chai-Gewürzmischung)  
(3–6 EL Mandelmilch, nach Bedarf)  
Carobpulver zum Wälzen

Alle Zutaten bis auf das Carobpulver zum Wälzen und die Mandelmilch in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Falls sie zu trocken ist (das hängt davon ab, wie feucht und weich die Datteln sind), eslöffelweise Mandelmilch dazugeben.

Ein Schüsselchen mit etwas Wasser bereitstellen. Eine weite Schale mit etwas Carobpulver daneben stellen.

Mit ganz leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse zu Kugeln rollen und ins Carobpulver legen.

Jeweils mehrere Kugeln im Pulver rollen, indem man die Schale sanft im Kreis bewegt, und so mit dem Carob überziehen.

In einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank lagern.



Die Kugeln sind eine feine kleine Nascherei, wenn der Süßhunger durchkommt. Am besten passen sie natürlich zu einem würzigen Chai-Tee mit etwas Mandelmilch.

Ich wünsche euch einen wunderschönen 1. Mai und eine genussvolle Frühlingszeit!

Alles Liebe,

eure Judith

---

**„Capezzoli di Venere“ -  
Pralinen mit Maronen**



Heute habe ich seit langem mal wieder Pralinen gemacht. In Letitia Clarks „[La vita è dolce](#)“ entdeckte ich diese Zartbitterpralinen mit Maronen und wollte sie sofort ausprobieren!

Übersetzt heißen diese Capezzoli di Venere „Venusbrüstchen“. Die Italiener haben irgendwie einen Hang zur Venus, wie mir scheint. Denn es gibt auch gefüllte Pasta namens „L'ombelico di Venere“ (l'ombelico ist der Bauchnabel), unter der man sich eine Art Raviolo vorstellen kann.

Diese Pralinen fand ich spannend, denn Maroni liebe ich sehr und die Kombi mit Zartbitterschokolade schien mir vielversprechend. Bis auf die Vanille, die ich durch Tonka

ersetzt habe und den Weinbrand, für den etwas Gin hinein kam, habe ich mich erst mal genau ans Rezept gehalten.

Die Pralinen sind super schokoladig und sehr lecker. Allerdings würde ich nächstes Mal die Maronenmenge verdoppeln, damit man davon auch mehr schmeckt. Den Alkohol merke ich gar nicht, den würde ich also weglassen oder etwas mehr davon nehmen.

Und leider war es nicht so mein Tag für Schokolade. Das Überziehen klappte nicht ganz so, wie ich es mir vorstellte, denn meine Kuvertüre wurde irgendwann zu dick, obwohl ich sie warm hielt. Ein paar Pralinen wurden aber immerhin einigermaßen fotogen und das Rezept selbst kann ich auf jeden Fall jedem Schoko-Fan empfehlen! =)

Übrigens werden die Brüstchen normalerweise mit weißer Schokolade überzogen, denn die Venusbrust ist natürlich hellhäutig. Ich habe eine afrikanische Version mit Zartbitter gemacht, weil ich das lieber mag und diese Schokolade auch einfacher zu verarbeiten ist. Die „Brustwarzen“ kann man noch ein wenig rosa einfärben, aber ich hatte keine Lebensmittelfarbe da.



### **Für 16-32 Stück:**

150 g Zartbitterschokolade (mind. 70%)  
30 g Butter  
40 g heller Rohrohrzucker  
150 g Sahne  
40 g gegarte Maronen, gehackt  
Einige Tropfen Vanilleextrakt  
(oder geriebene Tonkabohne)  
1 Prise Salz  
2 TL Weinbrand/Gin/Rum (nach Belieben)

### **ÜBERZUG:**

200 g Zartbitterkuvertüre  
50 g weiße Schokolade  
(1-2 Tropfen rote Lebensmittelfarbe)

Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben. Butter, Zucker und Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen und über die Schokolade gießen. Rühren, bis diese geschmolzen ist. Dann Maronen, Vanille/Tonka, Salz (und Alkohol) zufügen und alles verrühren. Die Masse etwas abkühlen und dann 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Ich habe sie in eine mit Butterbrotpapier (Backpapier geht auch) ausgelegte kleine Kastenform gegossen. Die feste Masse so lange immer wieder halbieren, bis 16 oder 32 Stücke heraus kommen. Bei 16 fand ich die Portionen zu groß. Das ist aber Geschmackssache.

Die Stücke zu Kugeln formen, auf ein mit Butterbrot- oder Backpapier belegtes Tablett oder Blech legen und erneut kalt stellen.

Für den Überzug die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Für die Brustwarzen die weiße Schokolade in einer kleinen Schüssel ebenfalls schmelzen und zartrosa färben.

Ein Backblech mit Papier bereit stellen.

Die gekühlten Ganachekugeln mit einer Gabel (oder Pralinengabel) durch die Kuvertüre ziehen und auf das vorbereitete Blech legen. Sobald die Kuvertüre anzieht, einen rosafarbenen Klecks daraufsetzen. Ich habe das Ende eines

Besteckteils eingetaucht und die Brustwarzen aufgetupft. Man kann auch aus Butterbrotpapier ein kleines Tütchen falten und die weiße Schokolade damit aufspritzen.

Die Schokolade fest werden lassen und die Pralinen in einer Dose bis zu 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Die Venusbrüstchen eignen sich auch wunderbar als Geschenk, egal zu welchem Anlass. Oder man genießt sie zum Nachmittagskaffee oder als Nachtisch. Wer es noch feiner mag, der nimmt kandierte Maronen.

Kommt gut in die neue Woche und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

---

**Selbstgemachte Geschenke:**  
**Würzige Knabber-Cashews mit**  
**Paprika & Mohn**



In zwei Wochen ist schon der 1. Advent, so langsam aber sicher kann man also die Weihnachtsbäckerei einläuten und sich über kleine Geschenke Gedanken machen.

In meiner Familie schenken wir uns seit ein paar Jahren nichts mehr und auch im Freundeskreis ist es immer weniger geworden.

Trotzdem mache ich engen Freunden gerne eine kleine Freude – am liebsten natürlich selbstgemacht und aus der eigenen Küche. Im Archiv findet ihr einige Ideen, was ihr Freunden und Familie schenken oder mitbringen könntet.



wären zum Beispiel [Spekulatius-Rum-Kugeln](#) oder [Gesunde](#) Da

[Energiekugeln mit Haselnuss und Dattel](#). [Schoko-Trüffel mit Cranberries](#) oder [Vegane Schoko-Trüffel mit Fleur de Sel und Chili](#) kommen ebenfalls gut an. Fast jeder mag Kekse, also sind [Cantuccini](#) in diversen Varianten auch immer eine gute Idee. Da kann man bei den Zutaten seiner Fantasie freien Lauf lassen und sie zu Weihnachten natürlich auch mit Spekulatius-Gewürz oder zum Beispiel Orangeat aufpeppen. Weitere Ideen findet ihr in meinem älteren Beitrag „[Lecker schenken](#)“.

Heute habe ich was (für mich) ganz Neues ausprobiert. Das Grundrezept hatte ich in einer Zeitschrift gesehen. Bei den Gewürzen habe ich geschaut, was ich da habe und passend finde. Man kann auch frischen Rosmarin fein hacken und eine mediterrane Version machen.

***Hier meine Knabber-Nüsse für 1 Blech:***

1 Eiweiß  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchpulver  
1 TL mildes Paprikapulver  
2 TL Mohnsamen  
350 g Cashewkerne (es geht auch Cashewbruch)  
50 g Mandeln

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

Das Eiweiß leicht schaumig schlagen, dann die Gewürze einrühren und die Nüsse und Mandeln dazu geben. Alles gründlich durchmischen, sodass die Nüsse und Mandeln von der Gewürzmasse gleichmäßig umhüllt sind. Auf dem Blech verteilen und 15 Minuten rösten. Abkühlen lassen und luftdicht verpacken.



Die Knabber-Nüsse schmecken unglaublich lecker und sind nicht

so salzig wie gekaufte. Natürlich könnt ihr das Rezept auch nur mit Mandeln machen oder es auch mit Erdnüssen versuchen. Auch Currypulver oder Kurkuma kann ich mir gut vorstellen.

Wenn ihr solche Knabber-Nüsse wirklich verschenken wollt, empfiehlt es sich, gleich 2 Bleche zu machen, denn diese Menge dürfte maximal für 4 Tütchen reichen, schätze ich.

Welche Geschenke macht ihr gerne selbst? Ich freue mich über jeden Kommentar, was ihr Köstliches zaubert, und wünsche euch allen ein entspanntes Wochenende!

Eure Judith