

Schokolade Zutaten

Kakaobutter 1 Tasse

-Kakaopulver stark entölt 1 Tasse

- 1 Messerspitze Vanille

- 4 Eßl. Honig, oder Kokosblütensirup,

Dattelsüße, Ahornsirup

-2-3Eßl. Mandelmus

Lassen sie die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen. Wichtig: bitte abdecken!!
Geben sie das Kakaopulver zusammen mit der Vanille und dem Honig in eine Rührschüssel. Vermischen und dann die geschmolzene Butter, sowie das Mandelmus rühren.

Wichtig- unbedingt vermeiden- Achten sie darauf, dass kein Tropfen Wasser mit in die Schokoladenmasse kommt, möglicherweise vom Wasserbad!! Das macht die Masse spontan inhomogen.

Nach dem Verrühren verteilen sie die flüssige Schokolade in dafür vorgesehene Förmchen. Jetzt ist die Schokolade fertig und muss nur noch 10-15 Minuten in den Kühlschrank oder Gefrierfach. Nach festwerden können sie die Schokolade einfach aus der Form entnehmen. Ich bewahre meine Vorräte im Kühlschrank auf.

Bällchen „Pe.-Art“

250 Gramm Erdnuss crunchy

40 Gramm Amaranth oder Quinoa gepufft

3-5 Eßl. Agavendicksaft, oder Honig, oder eine andere Süße

Alles zusammenrühren, in kleine Bällchen formen und kurz in die Friere stellen. Danach kann die Köstlichkeit im Kühlschrank, oder einfach abgedeckt bei Zimmertemperatur aufgehoben werden.

Kokosbällchen „Pe.-Art“

20 Macadamianüsse, oder 20 Mandeln

100 Gramm Kokosflocken

3 Eßl. Kokosfett, gemeint ist das oben schwimmende Fett auf der Kokosmilch, nicht zu verwechseln mit Kokosfett zum Kochen.

Dattelsüße, oder Dicksaft nach Geschmack

100 Gramm Mandelmus

Das Ganze zusammenrühren und um die Macadamianuss, oder Mandel formen. Eventuell noch Kokosflocken für das Außenfönnisch zugeben.

Mein Roh Teig für alle Anlässe

Datteln

Erdmandelpulver

Chiasamen

Nüsse, oder Mandeln aller Art

Kürbiskerne

Hanfsamen

Die Datteln werden eingeweicht und mit einem starken Mixer zerkleinert. Jetzt kommen alle anderen Zutaten dazu und werden ebenfalls kurz mitgemixt, fertig. Das Ganze kann nun zu Bällchen gerollt werden, ebenso kann die Rohteigmasse ausgerollt und als Boden für Obstkuchen verwendet werden. Zum Rollen kann etwas Chiasamen, Amaranth- oder Quinoa gepufft, die Bällchen abrunden.

Der Teig ist sehr lange haltbar, so er im Kühlschrank aufbewahrt wird.