Dattelkonfekt

Kommen ganz ohne Zucker aus, da die Datteln süß genug sind. Das Konfekt hat eine geballte Ladung an Ballaststoffen und sättigt demnach gut.

Zutaten:

140 g entsteinte Datteln
100 g Haferflocken
70 g gem. Haselnüsse
40 g Leinsamen
Zimt nach belieben
eine Prise Meersalz
1 ½ EL Kokolöl (21 ml)
16 Haselnüsse zur Deko

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Datteln vor der Verwendung 10 Minuten in warmen Wasser einweichen.

Währenddessen die Haferflocken, Haselnüsse, Leinsamen, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen.

Die Hälfte der Mischung in einem Multizerkleinerer geben und fein mahlen, dann zurück zu den restlichen Zutaten schütten.

Nun kommen die eingeweichten Datteln mit dem Kokosöl in den Zerkleinerer und werden zu einem Brei verarbeitet. Ein Passierstab funktioniert ebenso gut.

Der Dattelbrei kommt zur Nussmischung und wird mit den Händen zu einem leicht krümeligen Teig verarbeitet.

Aus dem Teig werden jetzt kleine Bällchen geformt, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gesetzt und leicht angedrückt.

Die Mitte krönt eine Haselnuss das Konfekt. Und nun für 15 Minuten ab in den Ofen.
Auf dem Blech auskühlen lassen.