



DREI WUNDERBARE REZEPTE FÜR DEN WINTER



WWW.LENAHOFRICHTER.DE



Gefüllte Datteln

 4 Portionen  10 min

ZUTATEN

8 Medjool Datteln

4 TL Erdnussmus

8 Medjool Datteln

4 TL weißes Mandelmus

1/2 TL Lebkuchengewürz

2 TL gehackte Pistazien

8 Medjool Datteln

8 Haselnüsse

50g Zartbitterkuvertüre

4 TL gehackte Haselnüsse

NOTIZ


Für die gefüllten Datteln habe ich dir drei verschiedene Varianten ausgesucht. Die Portionen- und Zeitangabe beziehen sich je auf eine Variante.

ZUBEREITUNG

1. Datteln der Länge nach zur Hälfte einschneiden und den Kern entfernen.
2. **Für Variante 1:** je 1/2 TL Erdnussmus in die Dattel geben und genießen.
3. **Für Variante 2:** Lebkuchengewürz unter das Mandelmus rühren. Je 1/2 TL der Mischung und Creme mit Pistazien bestreuen (siehe Beispielfoto).
4. **Für Variante 3:** je eine Haselnuss in die Dattel geben und diese leicht zudrücken. Zartbitterkuvertüre schmelzen und die Datteln darin eintauchen. Die Datteln sollten komplett mit Schokolade bedeckt sein. Anschließend in einer Schüssel mit gehackten Haselnüssen wälzen. Auf einem Kuchengitter oder einem Teller trocknen lassen.



Energyballs

 8 Portionen  20 min

ZUTATEN

1/2 Orange (Saft)
50 g Haferflocken
75 g getrocknete Aprikosen
50 g Walnüsse
1/2 TL Zimt (optional)

NOTIZ



Die Aprikosen und Walnüsse können nach belieben durch andere Alternativen ausgetauscht werden, z.B. Feigen, Pflaumen, Haselnüsse, Mandeln.

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in eine Schüssel geben. Die 1/2 Orange pressen und den Saft zu den Haferflocken geben.
2. Aprikosen mit den Walnüssen in einem Blitzhacker fein zerkleinern, dabei eventuell noch 1 EL Orangensaft zufügen.
3. Aprikosen-Walnuss-Mischung, Zimt und Haferflocken-Masse gut mischen.
4. Aus der Aprikosen-Walnuss-Masse 28 etwa gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen und bei Bedarf nacheinander in etwas Kokosraspeln wälzen.
5. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller oder Backblech mindestens 1 Stunde trocknen lassen.
6. Die Energiekugeln können bis zu 10 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie lassen sich auch gut einfrieren.



Winterpunsch

 4 Portionen  45 min

ZUTATEN

- 4 Beutel Waldbeertee
- 1 Liter Wasser
- 500 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 2 Orangen (Frisch gepresst)
- 2 Zimtstangen
- 2 Sternanis
- 3 Nelken
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Ahornsirup (Bei Bedarf)

NOTIZ

Alternativ kann auch eine Gewürzmischung für Punsch oder Glühwein verwendet werden.

ZUBEREITUNG

1. Die 4 Teebeutel in einen großen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen, je nach Teesorte nach Anleitung bis zu 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Ziehzeit Teebeutel aus dem Topf nehmen.
2. 2 Orangen auspressen und den Saft auffangen. Das Mark einer Vanilleschote mit einem Messer herauskratzen.
3. Den frisch gepressten Orangensaft und alle anderen Zutaten bis auf den Ahornsirup in den Topf geben und kurz aufkochen lassen. Dann für ca. 30 Minuten auf dem Herd bei leichter-mittlerer Hitze ziehen lassen.
4. Abschmecken und bei Bedarf Ahornsirup hinzufügen.. Durch ein Sieb auf 4 Tassen verteilen, mit Orangenscheiben, Zimtstange und Sternanis dekorieren und heiß servieren.



Du willst mehr Rezepte?

Dann schau doch mal hier vorbei:



Rezepte

[https://www.lenahofrichter.de/blog?
category=Rezepte](https://www.lenahofrichter.de/blog?category=Rezepte)



@lena_hofrichter

Oder abonniere meinen Newsletter und du erhältst alle 2 Wochen einen Impuls für deinen Weg in eine stressfreie und pflanzliche Ernährung. Und bleibst auf dem Laufenden, wenn es neue Rezepte auf meinem Blog gibt.

Ich wünsche dir eine wundervolle Vorweihnachtszeit.
Deine Lena

