



Ayurveda-Schatztruhe.de

# Dattelkonfekt – die ayurvedische Süßigkeit

Ayurvedan



Dattelkonfekt oder Dattelkugeln haben in unserem Haus gerade einen Spitzenplatz eingenommen. Bisher kannte ich nur Energiekugeln und die mochte ich nie. Sie schmecken immer so streng und sind bockhart. Ehrlich, die sind für mich überhaupt kein Genuss. Aber das hat Sarah mit ihrem Dattelkonfekt nun geändert!

Mein lieber Paul hat eine wunderbare Kollegin, die auch für mich schon zur Freundin geworden ist. Sarah ist vor einigen Jahren schwer erkrankt und hat danach beschlossen, keinen Zucker mehr zu essen. Das macht sie konsequent und ich bewundere sie dafür sehr. Allerdings geht die Lust am Süßen nicht einfach dadurch weg, dass man Zucker weg lässt. Naschen ist einfach zu schön. Aber Sarah hat da so ihre eigene Methode entwickelt, wie auch sie zu den genussvollen Naschmomenten kommt. Sie hat ihre ganz eigene Kreation von Dattelkugeln entwickelt. Und weil Sarah so eine

wunderbare Frau ist, hat sie mir und damit auch dir das Rezept zur Verfügung gestellt.

## Softes Dattelkonfekt

Das großartige an Sarahs Dattelkugeln ist die Weichheit! Schmusige Kügelchen, schmatzend weich und sehr aromatisch. Angefangen hat Sarah damit, dass sie sich beim Türken die großen, weichen Medjool-Datteln kaufte, sie der Länge nach aufschnitt, den Kern herauslöste und dann Nussmus hineinlaufen lies. Oben drauf noch etwas Kakaopulver und dann einfach nur noch schmatzend genießen. Der Nachteil war, dass diese Dattelschiffchen nicht transportierbar waren. Und so entstanden dann die Dattelkugeln zum Mitnehmen.

Sarahs Dattelkonfekt ist eine köstliche, zuckerfreie Süßigkeit, also für alle geeignet, die Industriezucker oder Rohrzucker reduzieren möchten.

Seite 1



# Dattelkonfekt – die ayurvedische Süßigkeit

Ayurvedan



## Zutaten für ca. 25 bis 35 Dattelkugeln

400 g frische Medjoul-Datteln oder  
300 g getrocknete Datteln + 100 g Wasser  
100 g Haferflocken oder Quinoapops oder  
gemahlene Mandeln oder Chiasamen oder  
Leinsamen – oder eine Mischung von allem  
8 g Kakaopulver (2 EL)  
15 g Kokosraspel (2 EL)  
50 g Nussmus  
Etwas Vanillepulver

Zum Wälzen einen weiteren EL Kakaopulver  
und/oder Kokosraspel.

## So entsteht das Dattelkonfekt

Wenn du getrocknete Datteln hast, dann  
weiche sie ca. eine halbe bis eine ganze  
Stunde lang in heißem Wasser ein.



Datteln entkernen, klein schneiden und mit al-  
len Zutaten vermengen. Wer eine kraftvolle Kü-  
chenmaschine hat ist jetzt fein raus und ver-  
mengt alles in der Maschine. Ich habe keine  
und auch mein Zauberstab hat nur unwirsch  
gebrummt, den Kopf geschüttelt und sich tot  
gestellt. Also habe ich die ganze Masse mit ei-  
ner Gabel vermanscht. Das ist gar nicht so  
schwer.

Um die Kugeln zu drehen, habe ich Einmal-  
Handschuhe angezogen. Das erleichtert das  
Handling und wenn du fertig bist, ziehst du sie  
aus und hast saubere Hände, das ist fein. Mit  
einem kleinen Löffel eine kleine Menge abste-  
chen und zwischen den flachen Händen zu  
Dattelkugeln drehen. Anschließend im Kakao-  
pulver wälzen und nochmals zwischen den fla-  
chen Händen drehen.

## Pauls Kaffeevariante

Paul hat sich gerade eine neue Siebträgerma-  
schine für feinen Espresso gekauft. Jetzt duftet  
es dauernd nach frischem Kaffee. Und als ob  
das nicht schon genug der Versuchung wäre,



# Dattelkonfekt – die ayurvedische Süßigkeit

## Ayurvedan

hatte er auch noch die Idee, statt Kakaopulver zum Ummanteln frisch gemalenes Espressopulver zu nehmen. Ich konnte ihn gerade noch dazu überreden, Kakao- und Espressopulver zu gleichen Teilen zu mischen. Das Ergebnis ist für alle Espressoliebhaber einfach himmlisch! Dattelkonfekt mit einer feinen Espressonote – kann es nach dem Essen etwas Schöneres geben? Du erkennst sie an der etwas dunkleren Farbe.



### Datteln – die starken Energielieferanten

Wusstes du, dass Datteln mehr Kalium als Bananen enthalten? Und sie haben einen hohen Gehalt an Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Der hohe Fruchtzuckergehalt ist ideal als Energielieferant, deshalb sind Datteln bei Ausdauer- und Kraftsportlern so beliebt. Sie sind

ausgesprochen leicht verdaulich und kurbeln die Verdauung an. Durch den hohen Fruchtzuckergehalt sind sie auch so lange haltbar. Medjuul-Datteln (auch Medjul, Medjoul oder Medjool geschrieben) sind besonders aromatisch und cremig weich. Wenn du sie kaufen kannst, dann sind sie den getrockneten Datteln weit überlegen. Aber lieber getrocknete Datteln, als gar keine!

Lass dir diese zuckerfreie Nascherei von meiner Freundin Sarah schmecken! Herzliche Grüße aus der Ayurveda-Küche schickt dir

Lisa ♥

