

Karotten-Pralinen



EINKAUFSZETTEL

- 3 Karotten
- 100g Haferflocken
- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g entkernte Datteln
- Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse oder Cashewkerne)
- 1 EL Kokosnussöl
- 1 TL Zimt
- Streusel
- Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Zunächst die Karotten reiben. Danach die Datteln und Haferflocken in einer Küchenmaschine oder mit einem Mixer zerkleinern.
2. Karotten und Zutaten nach eigener Wahl hinzugeben.
3. Die Masse muss klebrig sein. Sollte das nicht der Fall sein, Kokosnussöl oder Datteln hinzugeben.
4. Mit den Händen kleine Kugeln aus der Masse formen und in Kokosraspeln und Streuseln wenden.
5. Zuletzt die Karotten-Pralinen mit Nüssen anrichten und servieren.

