

Kokosknusper

Zutaten:

- 2 Tassen Buchweizen
- 1 Tasse Datteln und Rosinen eingeweicht
- Sonnenblumenkerne gemahlen
- 1 Tasse Kokosraspeln
- 4 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL Carobpulver
- etwas Zimt
- etwas Muskat
- Evtl. Macapulver, Mesquitepulver o.ä.



Zubereitung:

Buchweizen über Nacht einweichen. Den größten Anteil mahlen, ½ Tasse ungemahlen lassen. Die Datteln und Rosinen (wer es ganz süß mag, nimmt mehr, je nach Geschmack) zu einer süßen Masse zerkleinern. Alle Zutaten zusammen vermischen. Kleine Plätzchen oder Kugeln formen und im Dörrgerät trocknen.

Wer kein Dörrgerät hat, der kann die Kokosknusper auch offen im Kühlschrank so lange aufbewahren, bis das restliche Wasser verdunstet ist.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!