



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Healthy Roch



Dauer
ca. 60 min



Schwierigkeit
mittel



Portionen
6

Zutaten

INNEN:

12 Haselnüsse, geröstet

AUßEN:

50 g Schokolade

20 g Haselnüsse geröstet, gehackt

MITTE:

40 g Haselnüsse geröstet, gehackt

100 g Medjool Datteln, entsteint

1 EL Haselnussmus

15 g Kakaopulver

Zubereitung

Aus den Zutaten für die Mitte in einem leistungsstarken Mixer oder Foodprocessor eine einheitliche Masse erstellen. Jeweils 1 EL davon wegnehmen und eine ganze Haselnuss in die Mitte geben, diese einschließen und zu einer Kugel formen. Die Schokolade schmelzen und die Kugeln erst in der Schokolade und dann in den gehackten Haselnüssen wälzen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.