

Himmelsküsschen. Vegane Pralinen mit Datteln und süßem Couscous Krokant.



Kleine Energie Pralinen, hergestellt aus Medjool Datteln, gemahlene Mandeln, Vanille und ein wenig Hanf. Gewälzt in Kokos Raspeln. Sie sind nicht ganz roh aber beinahe genau so schnell zubereitet und, das ohne Küchenmaschine, nur mithilfe einer Gabel. Und der Geschmack,

süß und fein, dabei zart-schmelzend wie kleine Marzipan Kartoffelchen.

Bei Süßigkeiten darf es ruhig ein bisschen knistern und chrunchen, oder? Daher die Idee Couscous Krispies zu backen und die Himmelsküsschen zusätzlich darin zu wälzen ... Energiekugeln oder Bliss Balls? Nä. Komisch nüchterne Namen, für etwas so feines, genussvolles. Dann lieber Himmelsküsschen.

Für ca. 9 Himmelsküsschen

Die Küsschen:

200g Medjool Datteln (festere Dattelsorten würde ich vorher für ein paar Stunden in Orangen- oder Apfelsaft o.ä. einweichen, damit sie sich besser verarbeiten lassen)

- 2EL gehackte Mandeln
- 2 großzügigie Esslöffel gemahlene Mandel
- 1 EL gemahlener Hanf
- 1 TL Vanille Pulver (z.B. von Alnatura)
- 2EL Kokosraspeln

▪ Couscous Crispies

Zubereitung:

Das Vanillepulver zu den Datteln geben, mit Hilfe der Gabel eine glatten Masse herstellen. Die gehackten Mandeln unterheben. Gemahlene Mandeln und -Hanf mit grob mit der Masse vermischen. Nun alles gleichmäßig verkneten. Das geht am besten mit den Händen, weil der Teig nun ziemlich fest und kaum noch klebrig ist. Mit einem Teelöffel 8-10 gleich große Portionen abstechen, mit den Händel zu kleinen Kügelchen formen.

Die Couscous Crispies mit den Koksflocken mischen und die Küsschen nacheinander, etwas nachdrücklicher darin wälzen.

Die Couscous Crispies:

- 2-3 EL gegarter Couscous (Ich hatte Couscous vom Vortag)
- 2-3 EL Kokosblütenzucker oder Zucker nach Wahl

Zubereitung:

Den gegarten Couscous mit dem Zucker vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und bei ca. 150°C Umluft, ca. 25- 30 Min. knusprig backen. Zwischendurch den Couscous mit dem Pfannenwender umschichten, damit die Crispies gleichmäßig knusprig werden. Auf dem Backblech kurz abkühlen lassen, mit den Kokosraspeln mischen. Die fertigen Küsschen darin wälzen.

Himmelsküsschen im Kühlschrank aufbewahren. Wenn sie einen Tag durchgezogen sind, schmecken sie noch besser.