

Raw Kokosbusserl

ZUTATEN FÜR 18 BUSSERL

Zutaten Kokosbusserl:

110 g Kokosraspeln

30 g Kokosmus

40 g Agavendicksaft

1 Prise Meersalz

etwas Kokosraspeln zum Wälzen

Zutaten für 30 Vanilledukaten:

1/2 Tasse gerieben Mandeln

1 Tasse Kokosmehl

1/2 Tasse Kokosöl oder Kokosmus

5 EL Agavendicksaft

1/2 TL Vanillepulver

etwas Kokosmehl zum Wälzen

Zutaten für 30 kleine Konfekts

Superfood-Eiskonfekt:

150 g Cashewkerne

120 ml Agavendicksaft

15 g Kakaopulver

160 ml Kokosöl

1 TL Zimt

1 TL vanillepulver

Gojibeeren, gehackte Mandeln,

Sesam, Zedernüsse etc. zum

Bestreuen

Zutaten für ~18 Stück`

Weihnachtskugeln:

120 g gerieben Mandeln

50 g Datteln

80 g Agavendicksaft

1 TL Zimt

1/2 TL Lebkuchengewürz

5 EL Orangensaft

40 g Kokosmehl

Sesam zum Wälzen

Zutaten für 14 Stück

Karottenpralinen in Roter

Rübe-Kokos Panier:

Für den Streusel: 20 g Kokosflocken

1 EL rote Rübensaft

Für die Pralinen: 200 g gemahlene

Walnüsse 30 g Kokosflocken 30 ml

Kokosöl 1 kleine Karotte 1 kleine

Mandarine 2 Stk. große Datteln 1

MSP Vanillepulver 1 MSP gemahlener

Zimt

ZUBEREITUNG

Zubereitung Kokosbusserl:

1. Das Kokosmus wird gemeinsam mit den Kokosraspeln und dem Agavendicksaft zu einem Teig verrührt. Dann formt man daraus kleine Busserl und wälzt diese in Kokosraspeln. Ab in den Kühlschrank und noch etwas härten lassen.

Zubereitung Vanilledukaten:

1. Alle Zutaten gut verkneten und Dukaten formen. Dies noch in etwas Kokosmehl oder gemahlene Nüssen wälzen und im Kühlschrank härten lassen.

Zubereitung Superfood-Eiskonfekt:

1. Cashewkerne, Agavendicksaft, Kakaopulver, Zimt, Vanille und Kokosöl zu einer sehr feinen und gleichmässigen Masse pürieren (ist eher dünnflüssig). Eine kleine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Konfektmasse eingießen. Die Deko darauf verteilen.
2. Die Eiskonfekt im Kühlschrank für 6h härten lassen (oder für eine Stunde im Tiefkühler) und anschließend in Würfel schneiden.
3. Die Eiskonfekt unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung Weihnachtskugeln:

1. Datteln entkernen und mit dem Orangensaft zu einer süßen Paste mixen. Die restlichen Zutaten zugeben und gut verkneten. Eventuell etwas mehr Süße zugeben. Mit feuchten Händen Kugeln formen und in Sesam wälzen.

Zubereitung Karottenpralinen:

1. Für die Streusel Kokosflocken und rote Rübensaft mischen und auf einem Backpapier zum Trocknen an einem warmen Ort auslegen (dauert ca. 5 Stunden).
2. Für die Pralinen die Mandarine mit der Karotte und den Datteln fein pürieren. Zu diesem Mus gemahlene Walnüsse, Kokosflocken, Kokosöl, Vanillepulver und Zimt einkneten. Sollte die Konsistenz zu weich sein, etwas Nüsse oder Kokosflocken zufügen. Aus der Masse mit feuchten Händen gleich große Kugeln formen und in den rosa Streuseln wälzen.

Raw Kokosbuserl



Scan me!

