



Adventszeit ist Orangenzeit. Vielleicht erinnern Sie sich an den leckeren Duft von Orangen, die Sie als Kind mit Nelken gespickt haben, um sich auf Weihnachten einzustimmen?

Orangen haben aber noch viel mehr zu bieten. Heute finden Sie daher hinter dem 7. Türchen ein weihnachtliches Rezept für leckere und trotzdem gesunde Schokokugeln mit Orange.

Gesunder Genuss – Schoko Orangen-Kugeln

Zutaten für ca. 15 Schoko Kugeln

- 150 g Mandeln
- 80 g Haferflocken
- 200 g entsteinte Datteln, kleingehackt
- ½ Orange
- 2 EL Kakaopulver
- 30 g Kokosraspeln
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

Utensilien

- Leistungsstarker Mixer
- Messer und Rührlöffel
- Eine feine Reibe für den Ingwer
- Stab- oder Standmixer

Zubereitung

Mandeln und Haferflocken in den Mixer geben bis sie fein gemahlen sind.

Datteln, Kakaopulver dazugeben und den Abrieb einer Orange (alternativ 1-2 EL gepressten Orangensaft) zufügen.

Für noch mehr Weihnachtsarmona mit einer Prise Zimt oder Lebkuchengewürz nach Geschmack würzen.

Mit Kokosflocken (alternativ mit 15-30g feinen Haferflocken nochmals mixen bis eine klebrige Masse entsteht, die sich gut zu Kugeln formen lässt (ggf. mit O-Saft bzw. Flocken arbeiten, bis eine gute Konsistenz erreicht ist).

Masse zu kleinen Kugeln formen und im Kühlschrank (maximal 1 Woche) aufbewahren.

Tipp: schmecken auch sehr lecker aus dem Gefrierfach und sind dann sehr lange haltbar.