



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Gesunde Lebkuchen und Cookie Doug Trüffel

Lebkuchen

ZUTATEN

400 g Datteln (Medjool oder Deglet)
200 g Apfelmus
200 g gemahlene Sonnenblumenkerne
100 g gehackte (geröstete)
Sonnenblumenkerne
200 g gemahlene Mandeln
1/4 TL Salz
2 TL Lebkuchengewürz
1/2 TL Zimt
Für die Glasur
100 g Zartbitterschokolade
Nach Belieben Mandeln zum verzieren



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
Die Datteln mit dem Apfelmus in einem Hochleistungsmixer (oder mit dem Pürierstab) pürieren.
Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.
und anschließend mit der Dattel-Apfelmus Mischung verrühren.
Aus der Masse ca. 20 Kugeln formen und zu ca. 2 cm hohen Lebkuchen drücken.
Auf einem Backblech mit Backpapier für ca. 20 Minuten backen.
Nach dem Auskühlen die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
Die Lebkuchen mit der Schokolade bestreichen und mit einer halben Mandel oder Mandelsplitter verzieren.

Cookie Doug Kichererbsen Trüffel

ZUTATEN

200g gekochte Kichererbsen (abgespült, aus der Dose oder aus dem Glas)
50 g Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
3 EL Ahornsirup
1 EL Mandelmus
1/2 TL Zimt
30 g Schokodrops Zartbitter

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Schokodrops in einem Mixer zu einem Teig mixen.
Die Schokodrops unterheben und Kugeln formen. Kühl stellen und genießen.
Wer mag kann die Kugeln noch in Kakao wälzen, wie auf dem Bild.