

Rezept

Medjoh-Murmeln

Ein Rezept von Medjoh-Murmeln, am 02.04.2023

Zutaten

200 g Medjool-Datteln	90 g Cashewkerne
30 g geschälte Hanfsamen (ersatzweise Leinsamen)	2 TL Kaffeepulver (Instant)
1 EL Sesammus (Tahin)	1 EL Rapsöl
Salz	1 Prise gemahlener Kardamom (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 20 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 3 g F, 2 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln entkernen, die Stielansätze entfernen. Datteln, Cashews, Hanfsamen, Kaffeepulver, Tahin, Öl, 1 Prise Salz und Kardamom nach Belieben in einen Blitzhacker geben. Alles zu einer gut formbaren Masse verarbeiten.

2. Aus der Masse ca. 20 walnussgroße Kugeln formen. Die Medjoh-Murmeln luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.