

## Rezept

# Pistazien-Dattel-Oblaten

Ein Rezept von Pistazien-Dattel-Oblaten, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1/2</b> Orange	<b>125 g</b> getrocknete Soft-Datteln (ohne Stein)
<b>1 EL</b> Honig	<b>80 g</b> Pistazienkerne
<b>3 EL</b> feine Haferflocken	<b>4 EL</b> Kokosraspel
<b>32</b> Backoblaten (4 cm Ø)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 4 g F, 2 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Orange auspressen, Saft mit Datteln und Honig in einen Blitzhacker geben, alles fein pürieren. Pistazien dazugeben und untermixen. Mit Haferflocken und Kokosraspeln in eine Schüssel geben, alles mit den Händen zu einer geschmeidigen, aber festen Masse verkneten. 10 Min. ruhen lassen.
2. Aus der Pistazien-Dattel-Masse 16 gleich große Kugeln formen. Je 1 Kugel auf 1 Oblate setzen und mit 1 weiteren Oblate zusammendrücken, bis sich die Masse an den Rand geschoben hat. Das Konfekt gleich oder später genießen. Haltbarkeit: bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Zum Frühstück sind bis zu 5 Stück erlaubt.