Spekulatius-Kakao-Kugeln

Spekulatius- sowie Lebkuchengewürze enthalten die typischen weihnachtlichen Geschmacksnoten wie Zimt, Piment, Nelken, Muskat oder Kardamom. Diese Gewürze dürfen einfach nicht in der Weihnachtsbäckerei fehlen. In Kombination mit Nüssen, Kakao und Datteln ergeben sie die leckersten aller leckersten Energiekugeln der Welt. Für unser Bäuchlein genau die richtige Mischung, denn das Weizenmehl und das viele Zucker bleibt uns bei diesem Rezept erspart.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI FODMAPARM

Ich muss ehrlich mit euch sein: Dieses Jahr hatte ich keine Muße, 6 verschiedene Sorten Plätzchen zu backen. Der Gedanke ohnehin nicht gegen die perfekten, akkuraten und köstlichen Kunstwerke meiner Mama und meiner Oma anzukommen, hat dann das Übrige getan. Aber ganz ohne geht es dann auch nicht. Deshalb habe ich mich für schnelle, unkomplizierte Rezepte entschieden mit den Zutaten, die meine Speisekammer hergab.

Spekulatius- sowie Lebkuchengewürze enthalten die typischen weihnachtlichen Geschmacksnoten wie Zimt, Piment, Nelken, Muskat oder Kardamom. Diese Gewürze dürfen einfach nicht in der Weihnachtsbäckerei fehlen. In Kombination mit Nüssen, Kakao und Datteln ergeben sie die leckersten aller leckersten Energiekugeln der Welt. Für unser Bäuchlein genau die richtige Mischung, denn das Weizenmehl und das viele Zucker bleibt uns bei diesem Rezept erspart.

Tipp für sensiblen Bäuche:

Bei einer FODMAP- sowie Histamin-armen Ernährung sollte man auf die Aufnahmemenge der empfohlenen täglichen Kugeln aufgrund der getrockneten Früchte sowie des Kakaopulvers achten. Je nach Verträglichkeit empfehle ich 2-3 Stück.

Zubereitungszeit in Min: 20 Kalorien pro Portion: 85

Zutaten (für ca. 30 Kugeln):

- 120 g gemahlene Haselnüsse

Über mich

„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und

Follow me

Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!

Häufige Fragen

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Medjool Datteln
- 4 TL Kakaopulver
- 0.5 TL Spekulatius Gewürz
- 3 EL Wasser
- Etwas Kakao für den Mantel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten, dabei je nach Bedarf Wasser hinzufügen.

2. Ca. 30 Kugeln aus der Nussmasse formen und anschließend in etwas Kakao wälzen.

3. Im Kühlschrank in einer verschließbaren Dose aufbewahren, die Kugeln halten sich ca. 7 Tage.

Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.
☐ Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

Kommentar abschicken

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum vertrage ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlsorten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen

Instagram

Über mich

"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich "Darmgesundheit".

Follow me

Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren