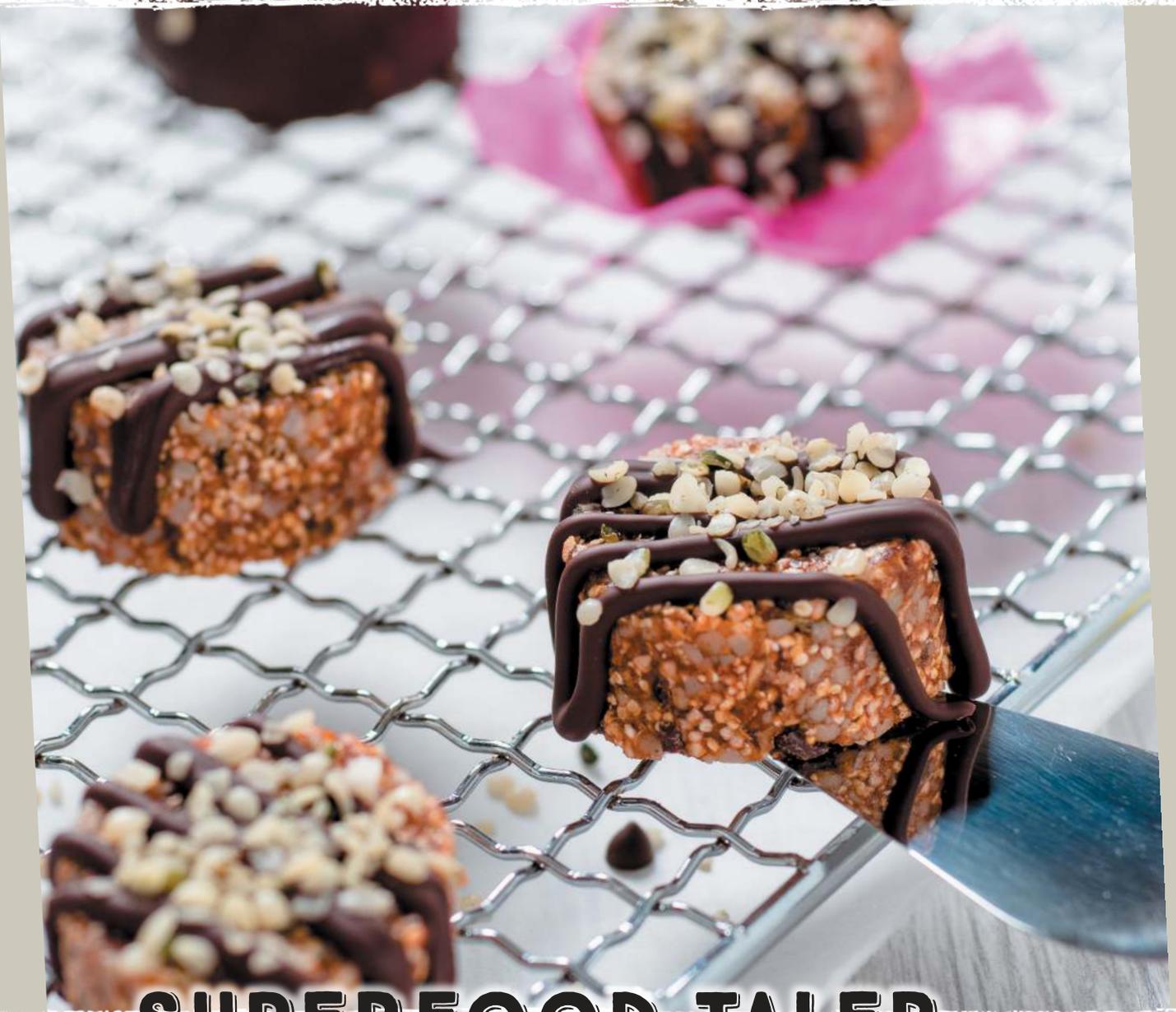


Reformhaus



SUPERFOOD TALER

MIT NUSSIGEN HANFSAMEN

Freude für deinen Gaumen

SUPERFOOD TALER

REZEPT 30

MIT NUSSIGEN HANFSAMEN

Schwierigkeitsgrad: leicht | Arbeitszeit: 25 bis 30 Min. | Gesamtzeit: 35 bis 40 Min.

ZUTATEN:

(für 16 Stück)

- 125g Reformhaus Datteln
- 60g Reformhaus Hanfsamen, geschält
- 25g Reformhaus Amaranth Pops
- 30-40 ml Reformhaus Agavendicksaft (45-60g)
- 50g Zartbitter Kuvertüre

Nach Belieben:

1/2 - 1 EL Hanfsamen
1/4 TL Grüner Tee Pulver
z.B. LEBEPUR

Außerdem:

1 Backblech
1 Bogen Backpapier

Zubereitung:

Datteln auf einem Brett mit einem großen Messer sehr fein hacken oder in zwei Portionen in den Universal-Zerkleinerer (Zubehör von Stabmixer oder Handrührgerät) geben.

Gehackte Datteln in einer Schüssel mit Hanf, Amaranth-Pops und Agavendicksaft zu einer groben, marzipanähnlichen Masse verkneten. Dann zu einer 3 cm dicken Rolle formen und mit einem scharfen Messer vorsichtig in 16 Scheiben schneiden. Scheiben ggf. etwas nachformen und mit etwas Abstand zueinander auf Backpapier legen.

Kuvertüre grob hacken und vorsichtig im Wasserbad schmelzen, ohne dass Wasser in die Kuvertüre gelangt. Geschmolzene Kuvertüre mit einem Teelöffel über die Taler sprenkeln. Nach Belieben mit Hanfsamen und ein wenig Grüntee-Pulver garnieren. Taler an einem kühlen Platz mindestens 1 Std. festwerden lassen.

Lager-Tipp:

Kühl gelagert und gut verpackt können die Taler bis zu 10 Tagen aufbewahrt werden.

Variante mit Schokoladenüberzug:

Insgesamt 100 g Kuvertüre schmelzen und die Taler auf einer Gabel ganz oder halb in die laufwarme Kuvertüre tauchen, gut abtropfen lassen und zum Trocknen auf Backpapier setzen. Nach Belieben garnieren.



1 Superfood Taler (bei 16 Stück) enthält durchschnittlich:

Energie 315 kJ/75 kcal; 3,2g EW; 9,6g KH;
3,2g Fett; 1,3g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 0,8 BE

Vegan Milchfrei Eifrei Glutenfrei

Guten Appetit!