

Kürbis-Kraftpakete



Menge und Zutaten (ca. 20 Stück)	Zubereitung	Küchengeräte
100 g Datteln, entsteint	klein schneiden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenwaage ▪ Schneidebrett ▪ Küchenmesser klein
20 g Walnuskerne	klein hacken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenwaage ▪ Schneidebrett ▪ Küchenmesser groß
150 g Kürbis (Hokkaido- oder Muskatkürbis)	fein raspeln, in eine Schüssel geben Datteln und Walnussskernen zugeben und alles verrühren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenwaage ▪ (elektrische) Küchenraspel ▪ Schüssel z.B. aus Edelstahl ▪ Rührlöffel
80 g feine bzw. zartschmelzende Haferflocken 2 TL Zimt 1 Prise Salz	zu Kürbis-Dattel-Walnussmasse geben und miteinander verrühren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenwaage ▪ Teelöffel ▪ Rührlöffel
	Masse halbieren, eine Hälfte pürieren pürierte Masse mit nicht pürierter Masse verkneten, daraus etwa 20 gleichgroße Kugeln mit den Händen formen, nach Bedarf kaltstellen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pürierstab ▪ Schüssel z.B. aus Edelstahl <p>Zum Anrichten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Servierplatte

Legende: g = Gramm, TL = Teelöffel

Foto: Paula Unland