

# Basische Kürbispraline

(Schlemmen mit Vitalstoffen)

20 Datteln

Datteln in kaltem Gewürztee über Nacht einweichen, so dass die Früchte gerade bedeckt sind.

1 Stück Ingwerwurzel klein schneiden

1 Vanillestange klein schneiden

alles zusammen vermischen

250 g Mandeln grob mixen

6 Eßl. Kürbiskerne

alles in einer großen Schüssel vermengen

Kugeln formen

in gemahlene Kürbiskernen wälzen.

Auf eine Platte setzen und abgedeckt ein paar Tage zum Trocknen stehen lassen. In Papierkörnchen gesetzt haben Sie eine schöne Rohkostpraline.