



# Frau **D**ollings **D**olles **D**attelkonfekt



## Man benötigt

- **10-20 Datteln**,  
möglichst die weicheren **Medjoul-Datteln**.  
Mit der Sorte **Deglet Nour** funktioniert das Rezept zwar genauso,  
das Zerschneiden ist dann allerdings etwas mühsamer.
- **1-2 Esslöffel Kakaopulver**,  
stark entölt. Alternativ auch **Carobpulver**.
- **Kokosraspel** zum Verzieren.



Als **Arbeitsmaterial** braucht man ein großes **Messer** sowie eine stabile **Arbeitsplatte**.  
Die **Zubereitungszeit** beträgt ca. **20 Minuten**.



1.  
Als erstes die Datteln klein schneiden.  
Am besten zuerst schmale Scheiben schneiden  
und danach quer zur ersten Schneiderichtung  
noch mal mit dem Messer klein hacken.



2.  
Auf die Dattelmasse das Kakaopulver  
oder Carobpulver geben.  
Etwa ein Esslöffel pro Handvoll Dattelmasse.



3.  
Dann alles gut durchkneten.  
Zu Beginn vorsichtig arbeiten, damit sich das  
Kakaopulver nicht in der ganzen Küche verteilt.



4.  
Die jetzt entstehende Masse zu einem langen  
Strang formen, kleine Stücke davon abschneiden  
und mit der Hand zu kleinen Kugeln formen.



5.  
Am Schluss die Kugeln in Kokosraspel wälzen.  
Für den Extra-Crunch kann man auch gepoppten  
Amaranth oder Chiasamen verwenden.

6.  
Genießen! Im Kühlschrank würden sie locker drei  
bis vier Wochen halten, wenn sie nicht vorher  
immer schon weg wären.

**Tip:** Größere Kugeln eignen sich hervorragend als »Energiebälle« für unterwegs.

Gutes Gelingen wünscht  
Andreas