



BoE-Tipp Datteln



Datteln-Pralinen, ein Bild-Rezept für die Herbst- und Winterzeit

Die Wirkung von Datteln

Nach H. Tönnies haben Datteln eine Kobaltwirkung.
Sie wirken regenerierend auf den Stoffwechsel und erheiternd aufs Gemüt. Kobalt macht lustig.
Der Ingwer regt die Hormonbildung an.
Haselnüsse und Haferflocken wirken wärmend, stärken die Infektabwehr. Die Prise Salz schützt vor Kaliumüberschuss und verbessert die Verdaubarkeit.

Datteln kommen aus dem Süden und sind im Norden exotisch, Mass halten ist sinnvoll. Zu viel Süßes führt auch bei natürlichen Zuckerarten zu Übersäuerung des Stoffwechsels. Durch die Beilagen Haselnüsse und Hafer wird die Süßigkeit der Datteln etwas ausgeglichen.
Es wurden Jumbo Medjool Datteln von www.adoptapalm.com verwendet.

Bildrezept Dattelnpralinen

Ca. **170 g Datteln** entsteinen und klein schneiden.
Ca. **30g kandierten Ingwer** klein schneiden.
Frische Haselnüsse findet man im September und Oktober. Sie eignen sich gut für dieses Rezept als Gegenspieler zu den Datteln.
Ca. **50 g frische Haselnüsse** im Cutter oder Mixer kurz hacken.
Getrocknete Haselnüsse vor dem Hacken einweichen.
2 EL gehackte Nüsse beiseite stellen.

Datteln, Ingwer,
ca. **3-4 EL Wasser**,
1 Prise Salz und
2-3 EL Haferflocken beifügen und
ca. 30 Min. im Cutter/Mixer einweichen.

Zu einer feinen Paste vermischen.
Kugeln formen, in den beiseite gestellten Haselnüssen wenden, in vorgeformten Pergamentformen hübsch anrichten.
Pralinen über Nacht trocknen lassen und dann bald konsumieren.

www.BoE-online.ch

