

06. Snacks

Cashew-Dattel Feigen-Bites [Nr.246]

Menge: 20-25 Bites

Zutaten:

| | |
|---------|--------------------------------|
| 150 g | Cashewkerne |
| 100 g | Datteln, entsteint, getrocknet |
| 100 g | Feigen, getrocknet |
| 1 EL | Chiasamen oder Leinsamen |
| 1 EL | Kakao |
| 1 ½ EL | Honig |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:

1. Cashewkerne, Datteln und Feigen im Mixer zerkleinern
Thermomix: Im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Chiasamen, Kakao, Honig und Salz zugeben und gut vermischen.
Thermomix: 30 Sek./Stufe 2 vermischen, umfüllen und ggf. noch einmal mit den Händen durchkneten.
3. Aus der Mischung ca. 28 walnussgroße Bällchen formen, 2-3 Stunde in den Kühlschrank stellen und als Snack servieren.
4. Im Kühlschrank aufbewahren.



Die Cashew-Dattel-Feigen Bites vor dem Abkühlen in Sesam wälzen

