



Isabels Trick-or-Treat Bliss Balls

Zutaten:

Trick (Süß) Orangen-Mandel-Bliss-Balls

Treat (Sauer) Limetten-Zitronen-Bliss-Balls

Menge: ca. 20 Stück

140 gr / 2 Tassen Mandeln (8 Stunden eingeweicht, gespült und getrocknet)

2 Teelöffel klein geraspelte Bio-Orangenschale (Zest) oder
2 Teelöffel klein geraspelte Bio-Zitronenschale (Zest)

160 gr / 1 Tasse Medjoul Datteln, entkernt
Ca. 3-4 gute Esslöffel / 45 ml Orangensaft oder
30 ml Limettensaft und 15 ml Zitronensaft

1/2 Teelöffel Bourbon Vanille

1/4 Teelöffel Salz

4 gute Esslöffel aktivierter und getrockneter Buchweizen (z. B. von Alnatura)



Zubereitung:

Zuerst die Mandeln und den Zest in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben und klein hacken. Die Mandeln können ruhig etwas gröber gehackt sein, dies gibt später einen guten Biss. Die Medjoul Datteln in zwei Teile zupfen und gleichmässig auf den gehackten Mandeln verteilen. Die Bourbon Vanille, das Salz und den Orangen- oder Limetten- und Zitronensaftmix ebenfalls hinzugeben und alles gut zu einer Masse mixen die leicht zusammen hält.

Durch die Öffnung der Küchenmaschine nach und nach die Buchweizen einrieseln lassen. Die Buchweizen geben den kleinen Extra-Crunch, sollten dafür jedoch möglichst kurz, grob gehackt werden!

Wenn man die Masse zwischen drei Fingerspitzen zusammendrückt, sollte sie die Form halten. „Klebt“ sie zu wenig, einfach noch etwas



Zitronen- oder Orangensaft an die Masse geben.

Aus dem Teig runde Bliss-Balls im Durchmesser von ca. 3 cm zwischen den Handflächen rollen. Gleich vernaschen, verschenken oder später gekühlt genießen!

Haltbarkeit: im Kühlschrank bei luftdichter Verpackung mindestens 2 Wochen haltbar. Sie können auch für 2 Monate eingefroren werden.

Variation: Ich persönlich liebe die sauren Bliss-Balls mit Walnuss anstatt Mandeln. Dadurch schmecken sie feiner und weicher im Geschmack. Die Orangen-Bliss-Balls kann man auch noch in Kakao-pulver wälzen.

Tipp: Solltest du keine Küchenmaschine haben, verwende anstatt der ganzen Mandeln bereits gemahlene und gehackte abgepackte Mandeln. Wenn du weiche Medjoul Datteln verwendest, kannst du alle Zutaten einfach in einer Schüssel mit den Händen verbinden. Das bringt auch Kindern sehr viel Spaß!

Dieses herrliche Trick- or-Treat-Rezept wurde uns von der lieben Isabel Elmenhorst - Eat like Eve zur Verfügung gestellt