



REZEPTE SPÄTLINGSMARKT 2018

ROTE-BETE-MEERRETTICH-AUFSTRICH

120 g Sonnenblumenkerne, 120 g Cashewkerne, 20 g geschälter, frischer Meerrettich/Ingwer, 200 g geschälte Rote Bete, 4 EL Apfelessig, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Wasser nach Bedarf

Rote Bete und Meerrettich/Ingwer klein schneiden und mit den übrigen Zutaten im Blitzhacker zu einer Masse verarbeiten. Abschmecken und nach Bedarf Wasser dazu geben.

ENERGIE-KUGELN

Für 40 Kugeln:

1 Bio-Orange, 100 g kleinblättrige Haferflocken, 150 g getrocknete, entsteinte Datteln, 100 g Mandelkerne mit Haut, 2 EL Agavendicksaft oder flüssiger Honig, 4 Tropfen Orangenöl, 1 TL Kurkumapulver, ca. 4 EL Sesamsamen

Orange waschen und mit einer feinen Reibe die Haut abreiben. Die Haferflocken mit 4 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen. Datteln und Mandeln in einem Blitzhacker fein zerkleinern, dabei eventuell noch 1 EL Orangensaft hinzufügen. Die Dattel-Mandel-Masse mit dem Agavendicksaft und Orangenöl gut unter die Haferflocken mischen. Sesam in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten, auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen. Aus der Dattel-Mandel-Masse 40, etwa gleich große, Kugeln (ca. 2,5 cm Ø) formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen. Die Kugeln mindestens 1 Stunde im Kühlschrank trocknen lassen.