



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Datteln-Feigen-Mango-Creme



6 St. Datteln
6 St. Feigen getrocknet oder frisch
100g Mango trocken oder frisch

2-3 dl Orangensaft
bis Früchte im Topf bedeckt sind
3-4 Safranfäden oder
1 Msp. Safranpulver
1/2 TL Bourbonvanille gemahlen

2dl Rahm steif geschlagen oder
1 Packung Reis- Kokoscreme-
Mandel- Schlagrahm aus dem Bioladen.

Option mit
1-2 TL Rosenwasser verfeinern

Datteln/Feigen vierteln und Mango
Streifen in Orangensaft mit etwas
Vanillepulver und 3-4 Safranfäden sanft
einige Minuten köcheln lassen.

Datteln/Feigen-Mango Mischung
pürieren und abkühlen lassen.

Anschließend Rahm oder alternativ,
Reis-Kokos- oder Mandel- Schlagrahm
unterheben.

Nach Belieben mit Rosenwasser
abschmecken, in Gläser abfüllen und
mit Datteln/Feigen oder Blüten
dekorieren.

Tsampa Kugeln

10 St. Datteln
ca. 1-2dl Wasser
250 g Tsampa
(geröstetes, feines Gerstenmehl)
da es geröstet ist, kann Tsampa ohne
weiteres ungekocht gegessen werden.
2 EL (Carob) Schokoladenpulver
1/2 TL Zimt
1 Msp. Kardamom
2 EL Ghee/Kokosöl
2 EL Mandelmus

Mein Tipp; anstelle von Tsampa, Farina
Bona verwenden, geröstetes Maismehl aus
dem Tessin.

Datteln klein schneiden und
idealerweise mit Wasser einweichen.

Die Datteln mit Gewürzen, Ghee,
Mandelmus mixen, nach und nach
Tsampa untermischen bis eine feuchte,
feste Masse entsteht, evtl. mit etwas
mehr Wasser oder Tsampa ergänzen,
die Masse kühl stellen um danach
Kugeln zu formen.

Die Tsampa-Kugeln nach Lust mit
Kokosflocken oder gemahlene
Mandeln ummanteln und fertig sind die
feinen Tsampa Kugeln 😊