



Dattelkonfekt - vegan

Zutaten:

¼ kg	getrocknete Datteln	E
2 EL	Mandelmus /Tahini	E
1 Prise	Zimt	M
1 TL	Kardamom	M
½ TL	fein geriebener Ingwer	M
1 Prise	Salz	W
1 TL	Zitronensaft	H
3 EL	Rum	F
1 TL	Bitterkakao	F
	Kokosflocken	E

Zubereitung:

Die Datteln ca. 1 Stunde einweichen. Dann entkernen und fein hacken.
Die Zutaten in die richtige Reihenfolge (laut Zutaten E-M-W-H-F) dazu mischen.
Kleine Kugeln formen (die Hände mit Wasser befeuchten) und in Kokosflocken wälzen.

WIRKUNG:

- Stärkt das Qi der Lunge
- Hilft bei kraftlosem, trockenem Husten
- Stärkt die Mitte
- Baut Säfte auf