



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Dattel-Feigen-Mango-Creme

200 g getrocknete Datteln/Feigen
einige getrocknete Mangostreifen
1-2 Stück Datteln/Feigen für die Garnitur
zur Seite legen
2-3 dl Orangen/Apfelsaft
3-4 Safranfäden/1 Msp. Safranpulver
1/2 TL Bourbonvanille gemahlen

Nach Wunsch mit
1 EL Rosenwasser abschmecken

2,5 dl geschlagenen Rahm oder
250 g Quark oder
400g abgehangener Joghurt

Laktosefrei:
250 g Seidentofu
alternativ: 2.5dl Reis- oder Kokoscreme
aus dem Bioladen

Kardamom/Zimt/Vanille

Getrocknete Datteln/Feigen und einige
Mangostreifen in Orangen/Apfelsaft (bis
Früchte im Topf bedeckt sind) mit Safran
und Vanille weicköcheln.

Die Datteln/Feigen-Mango Mischung
pürieren und abkühlen lassen.

(Falls Joghurt verwendet wird dies in
Gaze Tuch abhängen lassen).

Die Dattel/Feigen/Mango-Creme mit
Rahm/Quark/Joghurt/ oder Reis-
Kokoscreme oder Seidentofu verrühren.

Nach Belieben mit etwas Kardamom,
Zimt/Vanille verfeinern, mit Datteln-
Feigenstückchen dekorieren und
genießen.

Energie-Kugeln - ein leckerer Snack für den Energie-Kick zwischendurch

100 g Cashew-Nüsse
50 g Pistazien
100 g geschälte Mandeln
100 g getrocknete Aprikosen
2 EL Akazienhonig
1 TL Zimt
1 Msp Kardamom
1 Msp Anis
1 Msp Muskatnuss
1,5 dl Milch/alternativ Apfel-Orangensaft
Kokosflocken



Alle Zutaten mischen, mit Milch/Saft bedecken und ca. 1 Std. einweichen lassen. Im Mixer fein pürieren. Zu kleinen Kugeln formen und nach Belieben mit gemahlenden Mandeln oder Kokosflocken ausrollen.