Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events
Vorträge – Seminare - Workshops
Kunst & Kultur meets VeganFood
Filme & VeganFood
Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Walnuss-Schoko-Feigen-Kugeln

(Zuckerfrei)

Wenn der kleine süße Hunger kommt, entstehen so schnelle kleine Leckereien

Zutaten (Menge für 3 große oder 6 große Kugeln)

- 3 große saftige getrocknete Feigen – in feine Würfel schneiden
- 2-3 große Stücke Bitter-Schokolade (92 %) – grob hacken
- 1 Hand voll Walnüsse – grob gehackt oder zerbrösel
- ¼ Tl Vanille (hier könnt Ihr aber auch beliebig varieren)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

http://enjoyplants.de
http://www.twitch.tv/enjoyplants
https://twitter.com/EnjoyPlants.de
https://www.facebook.com/Enjoy-Plants
Instagram: enjoy_plants

Copyright @ All Rights Reserved

Die Feigen habe ich fein gewürfelt, mit den übrigen Zutaten vermengt und alles schnell verarbeitet. Da die Schokolade so bitter ist, ergibt sich ein toller Kontrast zu den süßen & aromatischen Feigen.

Ich verwende die Bitterschokolade von Vivani und Feigen & Walnüsse von Rapunzel.

Bei den Zutaten könnt Ihr super variieren, z.B. statt Walnüssen, geröstete Mandeln einsetzen oder eine tolle Ergänzung sind auch getrocknete Keimlingen (z.B. von der Braunhirse), zum Würzen eignet sich auch hervorragend Zimt oder roter Pfeffer.

Viel Spaß bei der Zubereitung und beim Genießen.

Herzliche Grüße Sabine Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved