

Gefüllte Kokos-Datteln im Schokomantel



Datteln mögen es heiss und sonnig und wachsen an Palmen in vorwiegend trockenen Gebieten. Weltweit gibt es mehrere hundert Sorten dieser Frucht, die botanisch gesehen eine Beere ist. Wir essen Datteln gerne pur oder zusammen mit Baumnüssen, verwenden sie aber auch oft zum Süssen von Smoothies, Proteinballs oder für veganes Karamell, wie bei unseren selbstgemachten Snickers.

Für dieses Rezept haben wir mit mittelgrossen Datteln gearbeitet. Die beliebte, sehr fleischige Medjoul-Variante eignet sich natürlich auch; die Pralinen werden einfach etwas grösser, enthalten mehr Füllung und am Schluss ergeben sich ein paar Snacks weniger.

Tipp: Kokos-Datteln können gut auf Vorrat zubereitet werden, denn sie halten sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen.

- Circa 30 g Mandeln (so viele Mandeln wie Anzahl an Datteln)
- 30 g Kokosraspel
- 35 g Kokoscreme (die obere Schicht einer Kokosmilchdose)
- 200 g entsteinte Datteln
- 150 g dunkle Schokolade

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie Farbe annehmen und duften. Leicht auskühlen lassen.
2. Kokosraspel mit Kokoscreme vermischen; gegebenenfalls ein wenig Kokoswasser zugeben, falls die Masse noch etwas Flüssigkeit benötigt. Sie sollte zum Schluss eher fest sein, aber noch formbar, sodass man sie gut einfüllen kann.
3. Kokosmasse mit einem Löffel in die Datteln füllen und je eine Mandel hineindrücken. Im Tiefkühler kühlen lassen, während die Schokolade geschmolzen wird.
4. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Gefüllte Datteln in die Schokolade tunken, auf ein Backpapier setzen und nach Wunsch mit etwas Kokosraspeln bestreuen.
5. Schokolade vollständig aushärten lassen. Im Kühlschrank luftdicht aufbewahren.

Zubereitungsduer: circa 25 Minuten