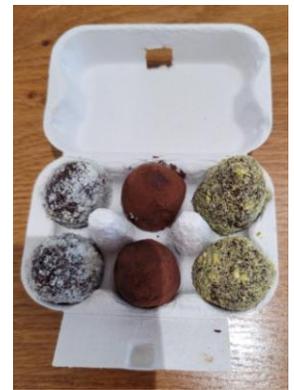


Süße Ostereier ohne Zucker

ich mach jeweils grad die doppelte Menge, weil sie so lecker sind.

Ostereier gehören zu Ostern wie Lebkuchen in die Weihnachtszeit. Neben dem klassischen bunten Hühnerei sind vor allem Schokoladen- und Marzipaneier sehr beliebt. Wer auf diese Ladung an zugesetztem Zucker verzichten möchte, kann die süßen Ostergeschenke aber auch mit einer gesunden Hauptzutat zubereiten: Datteln. Sie stecken voller wichtiger Inhaltsstoffe. Vor allem ihre großen Mengen an **Ballaststoffen, Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium** sowie an **B-Vitaminen** machen Datteln zu einer gesunden Leckerei.



Gut verschlossen und kühl gelagert sind die Ostereier mindestens eine Woche lang haltbar.

Zutaten für 10 zuckerfreie Ostereier:

- 75 Gramm Mandelkerne ohne Haut
- 100 Gramm getrocknete Softdatteln (entsteint)
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL lauwarmes Wasser
- 15 Gramm gehackte Pistazien
- 15 Gramm Kokosraspeln
- 15 Gramm gehackte Haselnüsse



die Zutaten

Zubereitung:

1. Die Mandelkerne auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 7 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und zusammen mit den Datteln grob zerkleinern.
2. Beides mit 1 EL Backkakao und einer Prise Muskatnuss in den Universalzerkleinerer geben und mit 1 bis 2 EL lauwarmem Wasser fein zerkleinern.
3. Die Masse in zehn etwa walnussgroße Portionen teilen und mit den Händen zu Ostereiern formen.
4. Ostereier einzeln in Kakao, Pistazien, Kokosraspeln und Haselnüssen wälzen (2-3 pro Sorte) und vor dem Verschenken mindestens zwei Stunden kaltstellen.

Rezeptidee stammt von: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/>

1)



2)



3), 4)

