



Kochen mit Esther

Die Kraftquezli sind da - Vegan - Vegi - Basisch

Sie gehören ganz klar zu meinen Favoriten unter den 100 % basischen Snacks und Naschereien.

Zutaten für 4 Personen

100 g Mandeln gemahlen
50 g gehobelte Mandeln
2 EL Thurgauer Rapsöl
120 g Rosinen
60 g Aprikosen
60 g Datteln
2 EL frischer Ingwersaft
1 EL geriebener frischer Meerrettich
geriebene Zitronenschale von einer ganzen Bio Zitrone
Erdmandeln (Nufa Nüssli)

Aprikosen und Datteln klein schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine grosse Schüssel geben und gut durch mixen. Wenn die Feuchtigkeit des Teiges nicht stimmt einfach etwas lauwarmes Wasser dazugeben damit der Teig schön feucht wird.

Erdmandeln zum auswallen benützen, nun den Teig auswallen und in kleine Würfel schneiden. Backofen vorheizen und bei 160° C 15 – 20 Minuten austrocknen lassen.

Gutes gelingen.

kraftort-kueche.ch

