Marzipankonfekt

Zuckerfrei

Zutaten:

- **100 g Mandeln weiß, blanchiert & gemahlen**
- **1 EL weiches Mandelmus (braun oder weiß)**
- **1 großer EL Yaconsirup**
- **1 TL Kokosöl**
- **1-3 Tr. Ätherisches Orangenöl (bio) in Lebensmittelqualität (oder Orangenaroma in Öl)**
- **2-3 Tropfen Bittermandelaroma**
- **Rohkakao oder Carobpulver**

Zubereitung:

- geriebene Mandeln und den EL Mandelmus in eine Schüssel geben, das Kokosöl kurz mit Hitze verflüssigen, dazu geben und vermengen

- dann den Yaconsirup, das Orangenöl und die Tropfen vom Bittelmandelaroma (Menge s. o., variieren je nach Geschmack) zur Masse dazu geben, rühren bzw. verkneten, so dass es eine homogene, gut gemischte Rohmasse ergibt (Tipp: mit einer Gabel geht das ganz auch gut)

- aus der Masse eine Rolle formen, in gleichgroße Stücke schneiden und kleine Kugeln herstellen

- Die Kugeln sind pur schon sehr lecker. Wenn gewünscht, noch in Kakao- bzw. Carobpulver wälzen. Zum Schluss: 1 Stunde im Kühlschrank kühlen - fertig! Bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Tipp: Statt geriebener Mandeln kann man auch ganze Mandeln verwenden (Rezept s. Folgeseite)
Info: **Yaconsirup** hat kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und eignet sich hervorragend für eine zuckerreduzierte/zuckerfreie Ernährungsweise. Er sieht aus wie Karamellsirup, deswegen wird das Konfekt im Ganzen auch nicht so hell wie Marzipan mit weißem Zucker.
Carobpulver ist ein süßlich schmeckender Kakaoersatz. Im Gegensatz zu Kakao ist er frei von anregenden Stoffen wie Koffein und Theobromin, was für Kinder und Schwangere vorteilhafter ist.

Schoko-Marzipankugeln

Mit Schokoguss

Zutaten:

- **100 g Mandeln braun, ganz**
- **1 EL weiches Mandelmus**
- **1 großer EL Yaconsirup**
- **1 TL Kokosöl**
- **1-3 Tr. Ätherisches Orangenöl (bio) in Lebensmittelqualität**
- **2-3 Tropfen Bittermandelaroma,**
- **80-90%-ige Bitterschokolade ohne Zucker, z. B. gesüßt mit Datteln oder Kokosblütenzucker**

Zubereitung:

- die Mandeln mit Schale in eine Schüssel geben, mit kaltem, stillen Wasser aufgießen und 8 Stunden bzw. 1 Nacht zugedeckt stehen lassen, am Morgen das Einweichwasser abgießen, die Mandeln abspülen und und die Schalen entfernen (das geht nach dem Einweichen ganz leicht)

- Mandeln im Blitzhacker/Hochleistungsmixer ganz fein hacken, dann die geriebenen Mandeln mit dem Mandelmus und dem warmen Kokosöl in eine Schüssel geben und vermengen

- Yaconsirup, Orangenöl und die Bittelmandeltropfen dazu - rühren bzw. gut verkneten und aus der Masse eine Rolle formen, in gleichgroße Stücke schneiden und kleine Kugeln rollen

- Schokolade in kleiner Schale im Wasserbad schmelzen, dann die Kugeln in die Schokolade tauchen, auf einen Teller geben und ca. 20 Minuten im Gefrierschrank kühlen. Die Kugeln danach für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen bzw. bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern. Guten Appetit! :-)

Tipp: Info: Das **Einweichen** macht die Mandeln besser verdaulich und schont die wertvollen Inhaltsstoffe, die dann auch besser vom Körper aufgenommen werden können. Für den **schnellen** Genuss können natürlich auch **bereits gemahlene Mandeln** verwendet werden.