

Informationen zur Sendung vom 20.03.2026

Konfekt ohne Industriezucker

Von Ulla Scholz

Dattel-Mandelbällchen mit Zimt

Zutaten für ca. 300 g

150 g Soft-Datteln (ohne Stein)

150 g Mandeln

1 TL Zimt

1 EL Backkakao

Zubereitung

Die Mandeln fein mahlen. Die Datteln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls pürieren. Beide Zutaten mit dem Zimt vermischen und anschließend zu kleinen Kugeln formen. In eine Schüssel etwas Backkakao geben. Die Bällchen nacheinander darin schwenken, bis sie in einen feinen Kakaomantel gehüllt sind.

Anrichten

Das Konfekt hält sich einige Tage bei Zimmertemperatur, sollte aber in einer Dose aufbewahrt werden, damit die Masse nicht austrocknet.

Kokostrüffel mit Limette, Ingwer und dunkler Schokolade

Zutaten für ca. 300 g

150 g Kokosflocken

150 g Bitterkuvertüre oder Schokolade 70 % Kakaoanteil

1 EL Kokosöl

Schale einer halben Zitrone oder Limette

Stückchen Ingwer

Zubereitung

Die Zitronen- oder Limettenschale, sowie den Ingwer in die Kokosflocken reiben. Anschließend den Saft auspressen und über 100 g Kokosflocken gießen. Alles 15 Minuten quellen lassen.

Bitterkuvertüre kleinschneiden und zusammen mit dem Kokosöl in eine Schüssel geben. Auf einem warmen Wasserbad schmelzen, dabei mehrmals umrühren.

Die Kokosflocken unter die geschmolzene Schokolade heben. Die Masse etwas abkühlen lassen, anschließend Bällchen abdrehen und jeweils in den restlichen Kokosflocken wälzen.

Informationen zur Sendung vom 20.03.2026

Konfekt ohne Industriezucker

Von Ulla Scholz

Anrichten

Kokosbällchen am besten im Kühlschrank aufheben. Da halten sie sich einige Tage. Man sollte sie vor dem Verzehr etwas Temperieren, dann werden sie wieder geschmeidiger.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Dattel-Mandel-Bällchen

150 g Soft-Datteln (ohne Stein) zu 1,50 Euro; 150 g Mandeln zu 2,00 Euro; 1 TL Zimt zu 0,05 Euro; 1 EL Backkakao zu 0,10 Euro.

100 g Dattel-Konfekt zu ca. 1.21 Euro

Kokostrüffel

150 g Kokosflocken zu 1.05 Euro; 150 g Bitterkuvertüre zu 1.50 Euro
1 EL Kokosöl zu 0,30 Euro; 1 Bio-Zitrone zu 0,30 Euro; Stück Ingwer zu 0,25 Euro;

100 g Kokostrüffel zu ca. 1,13 Euro

Ansonsten, wenn Vorräte verarbeitet werden, ist das Konfekt kostenlos.

Wer regelmäßig Vorräte kontrolliert, spart Geld.

Wer im Frühjahr die Vorratsschränke aufräumt, kennt das gut: Hier aus der Weihnachtszeit noch eine halbe Tüte Backpflaumen, ganz hinten in Twist-Off-Gläsern gibt es getrocknete Aprikosen, Rosinen oder Datteln. Nüsse oder Saaten werden im Laufe der Zeit ranzig und man sollte sie rechtzeitig verarbeiten. Die beiden Vorschläge sind als Anregungen gedacht, wo jeder nach eigenen Vorlieben und Vorräten, selbst etwas Leckerer zusammenstellen kann.

Sowohl Rosinen als auch Aprikosen oder ein Päckchen vakuumierte Maronen, all das lässt sich zu einer Paste pürieren und mit Gewürzen wie Zimt oder Vanille zu kleinen Trüffeln formen. Auch etwas Whisky oder 1-2 EL Rum, geben schöne Aromen. Wer es etwas süßer mag, kann auch zusätzlich mit Birnen- oder Apfeldicksaft aromatisieren. Einfach ausprobieren!

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!