



Yinkugeln (ca. 10 Stk.)

60 g Datteln (entkernen)
50 g Softfeigen
20 g Rosinen
50 g Walnüsse (oder Mandelmus)
1 EL Honig
2 EL Kokosraspeln
Ca. 1 cm Ingwerwurzel geschält
2 EL schwarzer Sesam
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Kakaopulver

Datteln, Feigen, Rosinen, Walnüssen, Ingwer, schwarzen fein hacken. Sesam z.B. in Moulinette zerkleinern (oder ganz lassen). Alles in eine Schüssel geben und mit Honig, Zitronensaft, Kakaopulver (ggf. Mandelmus) vermischen, Kugeln formen und diese in Kokosraspeln wälzen.

Täglich ca. 1 – 2 Kugeln morgens. Im Kühlschrank aufbewahren!

Polantaauflauf (f. ca. 4 Personen)

100 g feiner Maisgriess
¼ L Milch
1 Ei
3 EL Zucker
1 Prise Salz
1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
2 EL Butter
500 g säuerliche Äpfel
2 EL Rosinen
1 Msp. Schwarze echte Vanille(pulver)
1 EL Zitronensaft

Maisgrieß mit Milch, Ei, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale verrühren.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

Backofen vorheizen (ca. 175 Grad).

Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Äpfel kurz anbraten. Mit Rosinen, 1 EL Zucker, Vanille und Zitronensaft vermischen.

Die halbe Menge Grießmasse in die Form geben, darauf die Äpfel verteilen und mit restlicher Grießmasse bedecken. 25 min.

Bei 175 Grad backen.

In Stücke zerteilen und weitere 5 Minuten backen.