



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Rezept: Schoko-Dattel-Crème

Mmmmmhhh! Mehr braucht man dazu nicht sagen...

### Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Ghee
- 2 EL Kokosflocken
- 4 EL Rohrohrzucker
- 20 entsteinte Datteln
- 1 gute Msp. Vanillepulver
- 250 ml Orangensaft
- 2 TL Kokoscreme
- 1 Becher Sahne
- 3-4 TL Kakaopulver (Biokakao ist intensiver im Geschmack als der Konventionelle)
- 1 TL Reismehl
- evtl. Schlagsahne und Kokosflocken zum Servieren

### Zubereitung

1. In einem Topf, Ghee erhitzen und die Kokosflocken und den Zucker darin anrösten
2. die Datteln und die Vanille dazugeben, mit Orangensaft bedecken
3. die Kokoscreme dazugeben und umrühren
4. das Ganze mit geschlossenem Deckel kochen bis die Datteln weich sind, cremig pürieren
5. jetzt Sahne, Kakaopulver und Reismehl dazugeben und mit dem Schneebesen gut umrühren
6. unter ständigem Umrühren kurz aufkochen, fertig :-))
7. in Dessertschälchen geben und im Kühlschrank stellen
8. mit einem Klecks Schlagsahne und ein paar Kokosflocken servieren! LECKER!!!!!!