



Vegane Süßigkeiten: Natürlich lecker

Pralinen, Energy Balls, Riegel, Knuspermüslis und süße Aufstriche: Leckere Naschereien selber machen ist voll im Trend! Anna Schneider & Deniz Retzer stellen in »Raw Bites« ganz einfache Rezepte für köstliche Süßigkeiten vor, die durch vollwertige pflanzliche Zutaten nicht nur gesund, sondern obendrein auch nachhaltig und vor allem 100 % tierfreundlich sind.

Leckere Süßigkeiten voll gepackt mit guten Zutaten, naturbelassen und unverarbeitet, ohne Industriezucker und ohne Milchprodukte und Eier. »Raw Bites« werden ausschließlich mit Datteln oder Ahornsirup gesüßt. Das Zusammenspiel von Mandeln, Nüssen, Cashewkernen, Pistazien mit Datteln und Kokoscreme oder Kokosöl, mit Haferflocken, Himbeeren, Kokosraspeln oder mit Kakao und Kakaobutter machen »Raw Bites« zu einer wertvollen Köstlichkeit. Der Suchtfaktor ist garantiert!

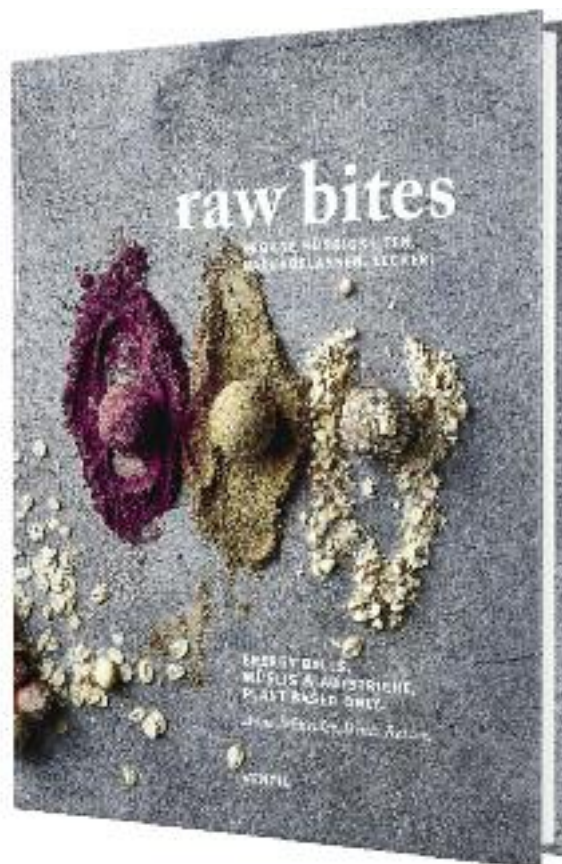
Doch nicht nur der Geschmackssinn wird nach allen Regeln der Kunst verführt: Die wunderbaren Fotos und das stillichere Design machen das Buch auch zu einem optischen Erlebnis.

Die Rezepte in »Raw Bites« sind unkompliziert und leicht verständlich. Das Buch gliedert sich in drei Recepteile:

Bällchen und Riegel: Von Pralinen und Nussbällchen über schokoladige Schoko-Espresso-Riegel und Kokos-Schoko-Ecken bis Himbeer-Kokos-Schnitten: Hier ist für jede:n etwas dabei!

Crunchy Granola: Knusprig-nussige Müslis und Toppings, dazu verschiedene Nussmilch-Rezepte, für eine perfekte Melange aus knusprig und cremig.

Aufstriche mit Suchtfaktor: Leckere Nussbutter oder Schoko-Haselnuss-Aufstriche.



»Mit Liebe und Herzblut haben wir dieses Buch zusammengestellt, fotografiert und gestaltet. Damit jeder sein Lieblingsrezept findet.«

Anna Schneider & Deniz Retzer: »Raw Bites«

Hardcover, 160 Seiten

Ventil Verlag, 2021 · ISBN 978-3-95575-161-6

Preis: 24,50 Euro



Mega-Chocolate-Kugeln

ZUTATEN ergibt ca. 12 Stück

100 g Mandeln
 100 g Haferflocken
 60 g Datteln
 1 Prise Fleur de Sel
 1 EL Kakaopulver
 4 EL Kokosöl
 Kakaopulver zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Die Mandeln, Haferflocken und Datteln im Mixer schön fein mixen. Alles mit Salz, Kakaopulver und Kokosöl zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

In gleichgroße Kugeln formen und kalt stellen. Gut gekühlt genießen.

Tipp: Die Kugeln können noch in Kakao gewälzt werden für extra Schokogeschmack.

Aus:

