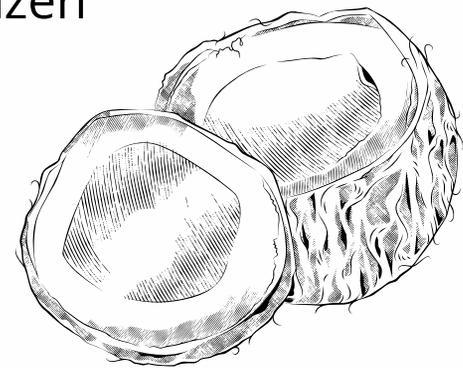


Zutaten für ca. 12 Stück:

150 g Mascarpone
 200 g entsteinte Medjool-Datteln
 (ca. 10–12 Stück)
 2 Eier (Größe M)
 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark
 einer Vanilleschote
 100 g Dinkelmehl (Typ 630)
 1 TL Backpulver
 100 g gemahlene Mandeln
 1 Prise Salz

ca. 50–70 g Kokosflocken zum
 Wälzen



KOKOSNUSS - STANGEN

Gesunder Snack ohne zugesetzten Zucker

Zubereitung

1. Backofen vorheizen: Auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Datteln vorbereiten: Datteln grob hacken und mit 2–3 EL warmem Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten. (Alternativ vorher kurz einweichen.)
3. Teig anrühren: In einer Schüssel Mascarpone, Eier und Vanille mit der Dattelpaste gut verrühren.
4. Trockene Zutaten mischen: In einer separaten Schüssel Dinkelmehl, Backpulver, gemahlene Mandeln und Salz mischen, dann zur feuchten Masse geben und zu einem weichen, formbaren Teig verkneten.
5. Formen & Wälzen: Mit leicht feuchten Händen kleine Stangen oder Riegel (ca. 5–6 cm lang) formen. In Kokosflocken wälzen und mit etwas Abstand auf das Backblech legen.
6. Backen: Auf mittlerer Schiene ca. 15–18 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind. Nicht zu lange backen – sie sollen innen weich bleiben!
7. Abkühlen lassen: Kurz auf dem Blech abkühlen lassen, dann auf einem Gitter ganz auskühlen.