

Süße Bienen



Zutaten:
70g Erdnussbutter,
Mandel- oder Nussmus
1-2 Esslöffel Honig oder
Agavendicksaft
85g gemahlene Haferflocken
gemahlene Zimt
gehobelte Mandeln

Ergibt
ca. 10 -12 Stück

So wird's gemacht:
Alle Zutaten bis auf
Zimt und Mandelblättchen
verkneten und
kleine Bälle formen,
mit Zimt und Mandeln verzieren,
dabei einen Zahnstocher
zu Hilfe nehmen

Kalt stellen
und genießen!

Leckeres Eis



Zutaten:
500 ml Sahne sehr steif schlagen
1 Päckchen ungesüßte Kondensmilch
1-2 EL Kokosöl (flüssig)
Zum Süßen:
Agavendicksaft/Honig/Zucker nach Belieben

Je nach Geschmack:
3 Teelöffel Kakao oder Fruchtsauce oder Vanille, ...

So wird's gemacht:
1. Kokosöl an warmen Ort stellen, bis es flüssig ist, dann mit Agavendicksaft oder anderem Süßungsmittel und Kondensmilch verrühren
2. Sahne sehr steif schlagen und unterheben
3. Kakao, ... unterheben

In Förmchen füllen, einige Stunden kalt stellen und genießen!