

# AYURVEDISCHE Winter-Pralinen

*Soulfood für die kalte Jahreszeit*

von Tina Wagner

In der dunklen kalten Jahreszeit dürfen die leckeren gesunden Naschereien besonders stärkend, wärmend und das Gemüt erhellend sein. Diese ayurvedischen Köstlichkeiten sorgen garantiert für Sonne im Herzen

Mit Kürbis, Maronen, Erdmandeln, Hagebutten, Kichererbsen, Quinoa und Walnüssen nähren wir den Körper jetzt besonders gut. Kombiniert liefern sie wertvolle Proteine, ungesättigte Fettsäuren, essentielle Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Zudem wirken sie entzündungshemmend und unterstützen mit Ballaststoffen eine gesunde Darmfunktion. Das im Winter geschwächte Verdauungsfeuer Agni wird durch anregende und ausgleichende Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Macis und Nelke gestärkt. Dattel, Vanille, Safran, Rosmarin und Rose wirken aphrodisierend, das Gemüt aufhellend und füllen das Herz mit Liebe.



## Verführerisches Dattel-Rosen-Konfekt

- ★ 12 Medjool-Datteln
- ★ je 6 Walnuss- und Paranusshälften
- ★ 3 EL weißes Mandelmus
- ★ ¼ TL grüner Kardamom, gemahlen
- ★ 2 TL Rosenblütenpulver, alternativ 2 EL getrocknete Rosenblütenblätter fein zerbröseln

Datteln der Länge nach aufschneiden, ohne ganz durchzuschneiden, ggf. Kern entfernen. Mandelmus mit Kardamom und Rosenblütenpulver verrühren und davon ½–1 TL in die Öffnung füllen. Mit je einer Nusshälfte garnieren.



## Quinoa-Schoko-Bars zum Anbeißen

- ★ 110 g dunkle Schokolade 70 %
- ★ 40 g Quinoa, gepufft
- ★ 40 g Walnussbruch
- ★ 30 g Datteln, entsteint und grob gehackt
- ★ 30 g Mandelmus
- ★ 1 TL Ghee
- ★ Je ¼ TL Ingwerpulver und Zimt
- ★ ¼ TL Rosmarinnadeln, fein gehackt

Quinoa und Walnüsse in der Pfanne kurz anrösten. Schokolade mit Ghee im Wasserbad schmelzen, Mandelmus, Zimt, Ingwer und Rosmarin unterrühren. Quinoa, Walnüsse und Datteln zur Schokomasse geben und gut vermischen. Masse auf dem Boden einer flachen Glasschale verteilen, eine Stunde im Gefrierfach erkalten lassen. In etwa 12 Rechtecke schneiden und genießen. Trocken und gekühlt 1–2 Wochen haltbar.

## Verzaubernde Hagebutten-Kichererbsen-Kugeln

- ★ 80 g Kichererbsenmehl
- ★ 40 g gemahlene Walnüsse
- ★ 1,5 EL Ghee
- ★ 60 g weißes Mandelmus
- ★ 2 EL Tannenhonig
- ★ ¼ TL Nelken, gemahlen
- ★ ¼ TL Kardamom, gemahlen
- ★ ½ TL Ingwerpulver
- ★ 2 EL Hagebuttenpulver

Kichererbsen-Mehl und gemahlene Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren 3–5 Minuten rösten, bis es beginnt zu bräunen und nussig zu duften. Ghee, Nelken, Kardamom und Ingwer zufügen und kurz weiter rösten. Wichtig: danach abkühlen lassen.

Honig und Mandelmus hinzugeben und zu einer homogenen Masse vermengen. 12 Kugeln daraus formen. Hagebuttenpulver in eine kleine Schale geben und Kugeln darin wälzen. In luftdichten Gläsern kühl und trocken aufbewahrt etwa 2 Wochen haltbar.





## Sinnliche Maronen-Vanille-Pralinen

### Für den Boden:

- ★ Je 50 g Walnüsse, Pekannüsse und Datteln
- ★ 1 TL Ghee, ½ TL Zimt, 1 TL Tahin (Sesammus)

### Für die Creme:

- ★ 100 g Maronen, 40 ml Hafermilch
- ★ 1 Vanilleschote

### Oberste Schicht:

- ★ 40 g dunkle Schokolade 70 %, 12 Pekannuss-Hälften

Für den Boden Walnüsse und Pekannüsse in einer Pfanne kurz anrösten. Zusammen mit Datteln, Ghee, Zimt und Tahin im Zerkleinerer zu einer formbaren Masse verarbeiten. Diese auf den Boden einer Auflaufform verteilen und mit den Händen gut festdrücken.

Für die Creme das Mark aus der Vanilleschote kratzen und zusammen mit Maronen und Hafermilch im Zerkleinerer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Als zweite Schicht auf dem Boden verteilen und glattstreichen.

In der Zwischenzeit Schokolade im Wasserbad schmelzen, gleichmäßig auf die Maronenmasse verteilen und glattstreichen. Pekannüsse für 12 Stücke darauf verteilen.

1 Stunde im Kühlschrank erkalten lassen, danach mit einem scharfen Messer in 12 Stücke schneiden. Trocken und im Kühlschrank aufbewahrt 5 Tage haltbar.



## Kürbis-Erdmandel-Kugeln zum Verlieben

- ★ 80 g Hokkaido-Kürbis, gegart
- ★ 80 g Erdmandel, gemahlen
- ★ 30 g Datteln
- ★ 1 Msp. Macis (Muskatblüte)
- ★ je ¼ TL Ingwerpulver und Zimt
- ★ 40 g dunkle Schokolade 70 %
- ★ zum Garnieren: Safranfäden und Rosenblütenpulver oder Rosenblütenblätter

Erdmandel in der Pfanne rösten, abkühlen lassen. In einem Zerkleinerer Kürbis, geröstete Erdmandel, Datteln, Macis, Zimt und Ingwer geben und zu einer homogenen Masse mahlen. Daraus ca. 12 Kugeln formen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Kugeln mit 2 Löffeln in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf einen Teller setzen. Mit Safranfäden und Rosenblütenpulver bestreuen und im Kühlschrank eine Stunde erkalten lassen.

Trocken und im Kühlschrank aufbewahrt 5 Tage haltbar.



**Tina Wagner** hat mit Holy Health einen Raum für Ayurveda & ganzheitliche Frauengesundheit geschaffen. Als Ayurveda-Therapeutin, Doula und Vedic Coach bestärkt sie Frauen liebevoll, selbstbewusst und verbunden in ihr inneres und äußeres Strahlen zu finden.

[www.tina-wagner.com](http://www.tina-wagner.com)