

Brownies (Vegane Rohkost)

Zutaten

- ♥ 300 g ganze Datteln ohne Stein
- ♥ 150 g ganze ungeschälte Mandeln, im Mixer hacken
- ♥ 180 g Walnüsse
(ich lasse einige Nüsse ganz, sieht beim Anschneiden hübsch aus)
- ♥ 100 g Kakaopulver
- ♥ 1/2 TL [EM-Urmeersalz](#) (hat besonders viele Mineralien)
- ♥ ein paar Cashew-Kerne
- ♥ wer hat, etwas flüssiges EM (z.B. [EMIKOSAN](#)) und EM-Keramikpulver (= [EM Super Cera C Pulver](#))



Zubereitung

- ♥ Die Datteln über Nacht einweichen, abtropfen lassen und klein schneiden. Falls die Datteln schon weich sind, kannst du sie gleich kleinschneiden und dann ca. 30 Minuten einweichen. Das Einweichwasser aufbewahren.
- ♥ Die Nüsse im Mixer mahlen, den Kakao dazu geben, dann nach und nach die Datteln und zum Schluss die gehackten Mandeln unterkneten. Der Teig sollte leicht zusammenkleben, sonst evtl. noch etwas von dem Einweichwasser dazu geben.
- ♥ Optional: Eventuell eine kleine Handvoll Kakao-Nibs dazu geben - das cruncht schön.
- ♥ Optional: Wer hat, gibt etwas Effektive Mikroorganismen (EM) dazu, das sorgt für längere Haltbarkeit und gute Mikroben im Darm der Naschkatze.
- ♥ Das Ganze in eine flache Form oder Schüssel geben und platt drücken.
- ♥ Mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, anschließend zur Deko gehackte Cashew-Kerne darüber streuen und in Würfel oder Rhomben schneiden.
- ♥ Diese gesunde Nascherei hält sich mehrere Tage und lässt sich prima portionsweise einfrieren.
- ♥ Schmeckt super in Kombination mit Früchten!