

# CHRISTMAS PUDDING

für 4 Desserts oder 20 Kugeln

## Zutaten:

- 1/2 Orange, Saft und Schale
- 1 Tasse Mandeln, gemahlen (Reste vom Mandelmilch machen)
- 6 grosse, weiche Datteln (Medjool), entkernt
- 5 getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
- 1/2 Vanilleschote, ausgekratzt (oder 1 TL Vanille-Extrakt)
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 1/4 TL Ingwer
- 1 Prise Kardamom

## Deko:

- 50g weisse Rohkost-Schokolade, geschmolzen
- Goji Beeren
- Rosinen
- Nüsse
- Marzipan

## Zubereitung:

Die Orange mit heissem Wasser waschen + gut abreiben um etwaige Schmutz- und Wachsreste zu entfernen.  
1 EL des Orangensaftes auffangen, beiseite stellen.  
Die Schale der Orange abreiben.  
Datteln + Aprikosen grob hacken.  
Zusammen mit der Orangenschale, dem Mandelmehl, der Vanille + den Gewürzen in einer Küchenmaschine mit S-Klinge oder einem Mixer pürieren bis die Masse beginnt zusammen zu kleben.  
In einer Schüssel mit dem Orangensaft vermengen, dann entweder 20 Kugeln formen oder die Masse in 4 gleiche Stücke teilen:  
Eine Tasse oder Puddingform mit Klarsichtfolie oder Backpapier auslegen, ein Viertel der Teigmasse hineindrücken.  
Die Form stürzen, den 1. Christmas Pudding heraus holen.  
Den Prozess mit den restlichen 3 Teilen wiederholen.  
Mit Schokolade begießen (oder mit Marzipan belegen), mit Trockenfrüchten und Nüssen dekorieren.  
Gekühlt ist der Christmas Pudding bis zu 2 Wochen haltbar.

## Über Rohtopia + Lisa:

Du willst Dich rundum wohlfühlen, in allen Bereichen Deines Lebens? Hast erkannt, dass Diäten langfristig nicht wirklich was bringen, und der Spruch 'Du bist, was Du isst' eigentlich auch nur ein Puzzle-Teil des großen Ganzen ist?

Vielleicht willst Du "mehr" vom Leben, denkst Dir, das kann doch nicht alles sein, fühlst Dich noch gar nicht voll aufgeblüht und am Strahlen, und würdest doch so gerne, weisst aber nicht wie?

Dann ist [ROHTOPIA.com](http://ROHTOPIA.com) das Richtige für Dich.

Hier findest Du alles zum Thema ganzheitliches Wohlfühlen, ausgesucht + zusammengestellt durch Lisa's jahrelangen Eigenerfahrungen. Was sie beschäftigt hat, was ihr gut getan und weiter geholfen hat, teilt die zertifizierte Yoga- und Apnoe-Lehrerin auf [ROHTOPIA.com](http://ROHTOPIA.com) mit Dir:



- Yoga
- Detox
- Meditationen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Coaching, Ebooks + online Programme
- plus hunderte Rezepte quer durch die Rohkostküche

## Weisse Rohkost Schokolade:

### Zutaten:

- 1 Tasse Rohkost Kakao Butter, im Wasserbad geschmolzen
- 1/2 Tasse helle Nussbutter \*
- 1/4 T + 2 EL Reissirup \*\*
- 1/2 Vanilleschote, nur die Samen
- 1 Prise Meersalz

\* Nussbutter: Macadamia oder Cashew ist am besten – entweder fertig kaufen oder selber machen: mit einer Prise Salz im Mixer verarbeiten bis eine streichbare Creme entsteht. Eine Winzigkeit Kokosbutter kann dem Mixer bei der Arbeit helfen, muss aber nicht sein.

\*\* Statt Reissirup kann auch Agavendicksaft, Xylitol, Ahornsirup, oder Kokosnektar verwendet werden.

### Zubereitung:

Kakaobutter im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Falls du sie selbst machst, in dieser Zeit die Nussbutter zubereiten – dabei Reste im Mixer immer wieder nach unten schieben, damit die Butter glatt wird – ausser du magst kleine Knusperstücke, schmecken auch sehr gut.

Restliche Zutaten zur Schokolade geben und mit einer Gabel vermengen bis die Masse komplett vermischt ist.

Die Schokolade gleich zum Verzieren vom Christmas Pudding, Keksen, Torten und Kuchen weiterverwenden oder in Silikonformen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.



[www.ROHTOPIA.com](http://www.ROHTOPIA.com)