

Früchte - Cashewkerne - Kugeln

Kategorien: Früchte, Plätzchen, Konfekt

Zutaten für: 1 Rezept

ZUTATEN

100	Gramm	Cashewkerne
100	Gramm	Getr.Mango
50	ml	Fruchtsaft z.B. Orange
4	Essl.	Haferflocken, zart
1	Essl.	Chia - Samen
1	Teel.	Chia - Oel
1	Teel.	Agavendicksaft
		Vanille aus der Mühle
1	Prise	Salz
		Für die Dekoration Kokosraspel und geh. Pistazien

Anleitung:

Cashewkerne etwa 2 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend abtropfen lassen. Mango etwa 20 Min. in Orangensaft einweichen. Alle Zutaten mit Hilfe eines Pürrierstabes zu einer zähen Masse verarbeiten. Mit einem Teelöffel walnußgroße Portionen abstechen und mit nassen Händen zu Kugeln formen. Anschließend Kugeln in Kokosraspel oder Flocken mit Pistazienstückchen rollen. Gekühlt halten sich die Kugeln etwa zwei Wochen.

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*08.02.2016
von Konrad Heizmann