

ENERGIE-BÄLLCHEN

Das benötigt Ihr für ca. 20 Stück
bei 2 cm Durchmesser...

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Mango, getrocknet | 100 g |
| Mango-Einweichwasser | 3 EL |
| Ingwer | 1/2 TL |
| Cashewkerne | 75 g |
| Salz | |
| feine Haferflocken | 100 g |
| Kokosmilch oder mehr | 2 EL |
| Honig | ca.1EL |
| Kokosflocken | 100 g |
| Gemahlene Gewürze nach Belieben, ich nehme gern Zimt, Kardamom, Anis oder Fenchelsamen | |

So wird's gemacht:

Die getrockneten Mangostücke heiß überbrühen und das Wasser sofort wieder abießen, sodass die Mangostücke weich werden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Weiche Mango würfeln und mit der Kokosmilch, dem Ingwer und den Cashews sowie einer Prise Salz am besten im elektrischen Universalhacker zu einer feinen Masse verarbeiten - alternativ mit einem leistungsstarken Pürierstab oder im Standmixer.

Die Mango-Masse in einer Schüssel mit den Haferflocken mischen. So viel Kokosmilch zufügen, bis die Masse eine gut formbare Konsistenz hat, die Masse sollte also nicht bröckeln. Ist die Masse jedoch noch zu weich, mehr Haferflocken hinzufügen.

Mit Honig und Gewürzen nach eigenem Gusto abschmecken.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln (ca. 2 cm Durchmesser) formen und dann in den Kokosflocken wälzen.

Ein Tablett oder ein Brett mit Backpapier abdecken und die fertigen Kugeln zum Trocknen darauflegen.

Gekühlt und gut verpackt halten sich die Kugeln bis zu zwei Wochen.

Meine Bitte: Esst aber besser nicht super viele Kügelchen auf einmal! Sie liefern in der Tat sehr viel Energie – in Form von Kalorien! Und Trockenfrüchte sind für den Darm eine große Herausforderung, da kann es schnell mal passieren, dass es dort unten rumpelt und sogar weh tut. Zwei bis drei Kugeln genießen und den Rest dann in eine verschließbare Dose legen und in den Kühlschrank stellen. Das Aroma sollte auch nach rund 2 Wochen noch gut sein.

Wer gesunde Plätzchen will:

Hier findet Ihr das Rezept für meine Kürbis-Schoko-Häufchen – knusprige Kekse mit vielen Vitalstoffen.