

Kokos-Nuss-Bällchen

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine / Mixer geben und auf hoher Stufe mixen bis schließlich ein (fester) Klumpen entsteht, der ganz leicht klebrig ist. Ggf. nach etwas Wasser oder Agavendicksaft (dann wird es aber süßer) hinzugeben, bis der Teig leicht klebrig ist.

Mit einem Teelöffel Portionen ausstechen, diese mit den Handinnenflächen zu Bällchen (ca. 1,5cm Durchmesser) formen, durch die zusätzlichen Kokosflocken rollen und auf einen Teller legen.

Die Bällchen können sofort gegessen oder zunächst für ein zwei Stunden in den Kühlschrank gestellt werden. Die gekühlten Bällchen verlieren dann die Klebrigkeit.

Hinweis: Wer es weniger süß mag kann den Agavendicksaft (oder einen Teil) durch die entsprechende Menge Wasser ersetzen (siehe oben). Entscheidend ist, dass die Konsistenz des Klumpens leicht klebrig ist, damit die Bällchen geformt werden können



Zutatenliste:

200g Datteln (entkernt, 30 Minuten in Wasser eingeweicht)

100g Cashewkerne

100g Mandeln (Stifte oder gehackt)

¼ TL Zimt

1 Prise Salz

¼ TL Kardamom

50g Kokosraspel

4 EL Agavendicksaft

zusätzlich: Kokosflocken zum Bestreuen/"Panieren" auf einem Teller

alternativ: Wer nicht so auf Zimt und Kardamom steht, kann auch gemahlene Vanille verwenden oder komplett auf die Gewürze (außer Salz) verzichten.



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de