

ENERGIEBÄLLCHEN



Zutaten:

12	getrocknete Feigen
10	getrocknete Aprikosen
8	getrocknete Pflaumen
2 EL	getrocknete Bananenscheiben
4 EL	gemahlene Mandeln
1 EL	Sonnenblumenkerne
2 TL	gemahlene Kardamom
1 ½ TL	gemahlener Ingwer
2 Prisen	Chilipulver
2 EL	Rosenwasser
200 ml	Kokosmilch
	Kokosflocken und gemahlene Mandeln

Trockenfrüchte in einen Mixer geben und zerkleinern. Mandeln, Sonnenblumenkerne und Gewürze unterrühren. Löffelweise die Kokosmilch und das Rosenwasser zugeben. Es könnte sein, dass nicht die ganze Kokosmilch benötigt wird. Es soll eine feste, aber glatte Masse entstehen, so dass sie gut formbar ist.

Aus der Masse nun kleine Bällchen formen und abwechselnd in Kokosflocken und Mandeln wälzen (wuzeln, wie man in Niederbayern sagt☺).

Anmerkung: die Früchte können beliebig variiert und angepasst werden.

Trockenfrüchte sind von der Eigenschaft eher schwer – die Gewürze helfen bei der Verdauung und machen die Bällchen bekömmlicher.