




FAIR TRADE

Recette

Tropical Blissballs

Tropical Blissballs

à la noix de coco, à la mangue séchée et à l'ananas



20-30 Blissballs



10 minutes (plus 30 min de trempage)

INGRÉDIENTS

- 100 g mangues séchées
- 50 g ananas séché
- 200 g noix de cajou
- 200 g noix de coco râpée et plus si nécessaire pour le roulé
- zeste d'un citron bio
- 1 petite pincée de sel

*produits de l'assortiment claro

PRÉPARATION

1. Arroser les mangues et les ananas d'eau chaude et les laisser tremper pendant environ 30 min. Ensuite, les passer à travers une passoire et récupérer l'eau de trempage. et la recueillir. (Pour savoir comment la réutiliser, voir les conseils „Don't Waste“ ci-dessous).
2. Broyez ou moulez grossièrement les noix de cajou dans un robot ménager ou un mixeur. Transférez ensuite le tout dans un bol.
3. Mettre les morceaux de mangue et d'ananas égouttés dans un dans un robot ménager ou un mixeur. Ajoutez-les ensuite aux noix de cajou moulues dans le bol.
4. Râper finement le citron et le mettre les zestes de citron dans le bol avec la noix de coco râpée et la pincée de sel. Mélangez le tout dans un bol jusqu'à obtenir une masse malléable et légèrement collante.
5. Former 20 à 30 petites boules avec la masse et les rouler éventuellement dans la noix de coco râpée.
6. Mettre les boules encore assez molles au frais pendant une heure avant de les servir.

CONSEIL

- Conseil de Don't Waste: utiliser l'eau de trempage des fruits secs pour fruits séchés pour un smoothie, un porridge ou pour sucrer un thé par exemple.