




FAIR TRADE

Rezept

Tropical Blissballs

Tropical Blissballs

mit Kokos, getrockneter Mango und Ananas



20-30 Blissballs



10 Minuten (plus 30 min Einweichzeit)

ZUTATEN

- 100 g **getrocknete Mango**
- 50 g **getrocknete Ananas**
- 200 g **Cashewkerne**
Abrieb einer Bio Zitrone
- 200 g **Kokosraspeln** + ggf mehr zum Wälzen
- 1 kleine Prise Salz

*Produkte aus dem claro Sortiment

ZUBEREITUNG

1. Die Mangos und Ananas mit heissem Wasser übergiessen und ca 30 Min. einweichen lassen. Danach durch ein Sieb geben und das Einweichwasser dabei auffangen. (Wie du es weiterverwendest, lies unten bei den "Don't Waste" Tipps)
2. Die Cashewkerne in einem Food Processor oder Mixer zerkleinern bzw. grob mahlen. Dann in eine Schüssel umfüllen.
3. Die abgetropften Mango und Ananasstücke in einem Foodprocessor oder Mixer zerkleinern. Dann zu den gemahlten Cashews in die Schüssel geben.
4. Die Zitronenschale fein reiben und zusammen mit den Kokosraspeln und der Prise Salz in der Schüssel zu einer formbaren leicht klebrigen Masse vermengen.
5. Die Masse zu 20-30 kleinen Bällchen formen und diese optional in Kokosraspeln wälzen.
6. Die noch ziemlich weichen Bällchen eine Stunde kühl stellen vor dem servieren.

TIPPS/ANMERKUNGEN

- Don't Waste Tipp: Das Einweichwasser von den getrockneten Früchten für z.B. einen Smoothie, Porridge oder zum süssen von Tee verwenden.