



Bliss Balls mit Ingwer

🕒 20–30 Min   

Zubereitung

- 1 Alle trockenen Zutaten vermengen und in einer Küchenmaschine mixen.
- 2 Danach Honig, Zitronensaft und Zitronenzesten hinzugeben und weitermixen, bis eine einheitliche und klebrige Masse entsteht.
- 3 Kleine Bällchen mit den Händen formen.
- 4 Vor dem Verzehr für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach herausnehmen und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 TL	Geschmolzenes Kokosöl
85 g	Hafermehl
85 g	Kokosraspeln
3 TL	Frischer Zitronensaft
1 TL	Mohn
3 TL	Ahornsirup
0.5 TL	♦ Ingwer gemahlen
0.5 TL	♦ Zimt gemahlen
1 Prise	♦ Cardamom gemahlen
4 Prise	♦ Neugewürz (Piment) gemahlen
	Zitronenzesten einer halben Zitrone

