

Bliss Balls mit Ingwer

20–30 Min

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

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.