



Rezept Paleo „Raffaello“ Schneebällchen

Zubereitung: ca. 20-30 Min. / Schwierigkeit: Leicht



Zutaten für ca. 20-30 Bällchen (je nach Größe)

- 100 g Kokosflocken
- 30 g Mandelmehl oder Kokosmehl oder gemischt
- 30 g klein gehakte Cashews, Walnüsse und oder Mandeln, am besten alles gemischt!
- 4 EL Kokosöl
- 2 EL Cashew oder Kokos oder Mandelmus (optional, kann auch weggelassen werden)
- 2-4 EL Honig, Agavendicksaft, Kokosblütensirup, Kokosblütenzucker, Ahornsirup – je nach Vorlieben und Süßgeschmack (Teig probieren!)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise gemahlene Vanillepulver oder Öl
- 2-3 Tropfen Mandelbitter Aroma (optional, kann auch weggelassen werden!)
- 5-6 EL Mandel oder Kokosmilch je nach Zutaten und Teignässe
- 20-30 blanchierte ganze Mandelkerne, Cashew-Kerne oder ¼ Walnusskerne zum Füllen
- 4-5 EL Kokosraspeln zum Wälzen
-



Zubereitung

1. Kokosöl und Mandelmus zum Schmelzen bringen (kann in einer Tasse zusammen geschehen).
2. Cashew / Walnuss Kerne mit Küchenmaschine, Pürierstab etc. kleinhacken.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Flüssiges Kokosöl, Mandel-/Cashewmus und Honig oder Sirup dazu geben.
5. Mandel/ Kokosmilch ebenfalls zur Teigmasse geben und alles gut verrühren. Entweder mit dem Handmixer oder einfach nur gut mit einem Löffel.
6. Teigmasse im Kühlschrank ein paar Minuten festwerden lassen, damit anschließend mit den Händen kleine Bällchen geformt werden können. Wenn die Masse zu sehr klebt, die Hände zwischendrin immer wieder mit kaltem Wasser abspülen.
7. Die restlichen Kokosraspeln in eine flache Schüssel geben und zum Schluss die Bällchen in den Raspeln wälzen. Zum komplett Festwerden in den Kühlschrank geben und auch dort aufbewahren.

Mit Genuss genießen! An Guad´n!

Eure Eri

PS. Dazu passen alle Arten von Gemüseaufstrichen, Weidelandbutter, Avocado Dips etc. oder einfach nur so als Cracker zum Knabbern statt Chips o.ä.