



Rezept Idee

MANGO-ENERGY-BALLS

Zutaten für 20 Stück

100 g	natene SOFT DRIED MANGO
100 g	Cashewkerne
60 g	Pistazien
200 g	Kokosnus raspeln
1 EL	Chia-Samen

Zubereitungsschritte

1.
Die Mango-Scheiben mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Das überschüssige Wasser abgießen.
2.
Die Cashewkerne und Pistazien grob hacken.
3.
Die abgetropften Mango-Scheiben pürieren. Das Mango-Püree in eine Schüssel geben und mit den Cashewkernen, Pistazien, Chia-Samen und 150g der Kokosnus raspeln vermengen.
4.
Aus der fertigen Masse 20 Bällchen formen und in den restlichen 50g der Kokosnus raspeln wälzen. Anschließend für ca. 1 ½ Stunden in den Kühlschrank stellen.