



## Energie-Kugeln

150g Haferflocken oder Erdmandeln, 150g Mandeln geschält, 200g Kokosflocken, 150 g Trockenfrüchte z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen (eingeweicht), 150ml Ahornsirup oder Palmzucker, Gewürze (z.B. Sweet Krishna v. AyurSpice) sonst Kardamom, Ingwer, Muskatblüte, Zimt, Nelken, Tonkabohne, etwas Chili, alles zusammen in den Mixer (bei ist's natürlich der Thermomix TM5) mit Hilfe des Spatels fein pürieren, so dass ein klebrige feste Masse entsteht und zu Kugeln formen. 1 Tl zum abmessen nehmen, dann in Kokosflocken wälzen und vorsichtig stapeln.

Variante: Ich weiche die Trockenfrüchte mind. 1 Nacht in einer Mischung aus Wasser und Rosenwasser ein, das gibt einen Hauch von orientalischer Note.

clever-ayur - Conni Ruff