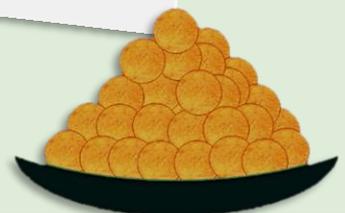


Quinoa Nuss Kuss



Diese Zutaten
benötigen
wir:

80 g	Nuss Butter Mix
80 g	Ahornsirup
80 g	Cashewmus
30 ml	Mandelmilch
60 g	Quinoa, gepoppt
50 g	Kokosflocken, geröstet
50 g	gehackte Mandeln, geröstet
1 TL	Zimt
1 Prise	Piment
100 ml	Wasser für die Hände, zum Formen der Kugeln
	Ich nehme hierfür "lebendiges Wasser"





und so geht's...

Den Ahornsirup, das Cashewmus
und
den Nuss Butter Mix
mit der Mandelmilch in einem Mixer mixen,
oder
mit einem Pürrierstab pürrieren und beiseitestellen.

✱

Die Quinoa, die gerösteten Kokosflocken und Mandeln, den Zimt
sowie das Piment in eine Schüssel geben und mit einem Löffel
vermischen.

✱



Ich röste mir immer genügend Kokosflocken und Mandeln auf Vorrat,
sodass sie immer griffbereit sind.

✱

Die gemixte Nuss-Masse mit einer Gabel unterheben.

✱

Nun mit dem Wasser die Hände befeuchten
und
kleine Kugeln formen.

✱

Die Kugeln auf einen Teller oder eine flache
Schale/Auflaufform geben
und

für ca. 2 Stunden zum Aushärten ins Gefrierfach stellen.

✱

Danach die Kugeln bis zum Verzehr, in einem geeigneten
Behältnis (Dose, Frischhaltebox etc.) Kühlschrank aufbewahren.

