

Blissballs



Chia-Nuss-Balls

- 150 gr. getrock. Pflaumen
 - 25 gr. Chiasamen
 - 50 gr. und 2 EL gemahlene Haselnüsse
 - 2 EL Nussmus
 - 1 TL Zimt
-

Pistazien-Kokos-Balls

- 40 gr. Pistazienkerne
- 150 gr. Soft-Aprikosen (getrocknet)
 - 50 gr. Kokosraspel
 - 1 EL Kokosraspel
 - 2 EL Kokosmus
 - 1 EL Kakaopulver
- 150 gr. Schokolade edelbitter, 85% Kakaoanteil
 - 1 TL Kokosöl

Chia - Nussballs

Die getrockneten (Soft-) Pflaumen würfeln. Mit dem Chiasamen und 50 gr. gemahlene Haselnüssen in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Nussmus und Zimt zufügen und untermixen. (Alternativ: Stabmixer nutzen). Die Masse zu 20 kleinen Kugeln formen. 2 EL gemahlene Haselnüsse in eine kleine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen.

Pistazien - Kokosballs

Die Pistazien grob mahlen. Die Soft-Aprikosen klein schneiden. Mit 25 gr. der Pistazien und 50 gr. der Kokosraspel in einen Mixer geben. Fein zerkleinern. Kokosmus und das Kakaopulver zugeben und untermixen. Die Masse zu 20 kleinen Kugeln formen. Die Schokolade hacken und mit Kokosöl überm Wasserbad schmelzen. Die Kugeln mithilfe einer Gabel hinein tauchen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit den restlichen Pistazien und 1 EL Kokosraspeln bestreuen und trocknen lassen.