„Prasad Kugeln“

Rohkostvariante 1

Lecker, ohne Zucker, Energie für zwischendurch.

Für ca. 7 Kugeln, insges. 150 g:

1 – 2 Handvoll Mandeln (oder Nüsse)
evtl. 2 EL Sonnenblumenkerne
2 Aprikosen (mittelweich, getrocknet)
4 Datteln oder Feigen (weich)
¼ Banane
Vanille- oder Zimtpulver
3 EL Kokosflocken
Feine Haferflocken
Kakao oder Kokosflocken zum Wälzen der fertigen Kugeln

Mandeln, Nüsse und die Trockenfrüchte pürieren. Vanille, Zimt und Kokosflocken dazu geben und mit Haferflocken vermischen bis die Masse gut formbar ist. Evtl. etwas Wasser oder flüssiges Kokosöl dazu geben. Kugeln formen und in Kakao oder Kokosflocken wälzen. Über Nacht an der Luft trocknen lassen.

Genieße!