



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

Wilde Kraft-Kugeln (hell)

Zutaten:

- 100 g gepopptes Amarant
- 100 g Brennnessel – und/oder Spitzwegerichsamen
- 100 g Cashewmus oder gemahlenes Mandelmus
- 20 g Agavendicksaft
- bei Bedarf 1 Handvoll gehackte Nüsse
- 1 Prise Steinsalz
- ½ TL gemahlener Zimt

So wird es gemacht:

Brennnessel und/oder Spitzwegerich ernten und kleine Tierchen gut abschütteln.

Spitzwegerichsamen von der Pflanze abzupfen. Brennnesselsamen und Spitzwegerichsamen vom Stängel abreiben und im Anschluss waschen. Alle Zutaten in einer Schale vermengen. Anschließend zu kleinen Kugeln formen. Bei Bedarf etwas kühl stellen.

