



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Wilde Kraft-Kugeln (dunkel)

Zutaten:

- 100 g gepopptes Amarant
- 100 g Brennnessel- und/oder Spitzwegerich-Samen
- 100 g Erdnussmus („Crunchy“)
- 20 g Agavendicksaft
- 20 g Backkakao
- 1 Msp. gemahlene Vanille oder 1 Pk. Vanillezucker

So wird es gemacht:

1. Brennnessel und/oder Spitzwegerich ernten und kleine Tierchen gut abschütteln.
2. Brennnesselsamen und Spitzwegerich-Samen vom Stängel abreiben und erst im Anschluss waschen.
3. Erdnussmus, Kakao, Agavendicksaft und Vanille zu einer glatten Masse vermengen.
4. Amaranth und Samen unterheben und zu Kugeln formen.
Bei Bedarf kühl stellen.

