



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Wilde Kraft-Kugeln (hell)

Zutaten:

- 100 g gepopptes Amarant
- 100 g Brennnessel- und/oder Spitzwegerich-Samen
- 100 g Cashewmus oder gemahlenes Mandelmus
- 20 g Agavendicksaft
- 1 Handvoll gehackte Nüsse
- 1 Prise Salz
- ½ TL gemahlener Zimt

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. Alle Zutaten in einer Schale gut miteinander vermengen.
4. Anschließend zu kleinen Kugeln formen.
Bei Bedarf kühl stellen.

