



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Kokoskugeln

### Zutaten:

- 10 g Amaranth gepufft
- 50 g Kokosflocken
- 20 g Kokosmus
- 20 g Mandelmus
- 1-2 EL Honig
- Vanille
- Kokosflocken zum Wälzen



### Zubereitung:

- ♥ Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen bis die Masse klebrig genug ist, um sie zu kleinen Kugeln zu kneten. Bei Bedarf noch etwas Mandelmus beimengen.
- ♥ Danach vorsichtig in leicht befeuchteten Händen zu kleinen Kugeln kneten. Besser nicht rollen, sondern kneten – so hält die Masse besser.
- ♥ Die fertigen Kugeln in den restlichen Kokosflocken wälzen. Anschließend im Kühlschrank lagern.