



Matcha-Kokos Power Balls



Ca. 8 Stk.



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

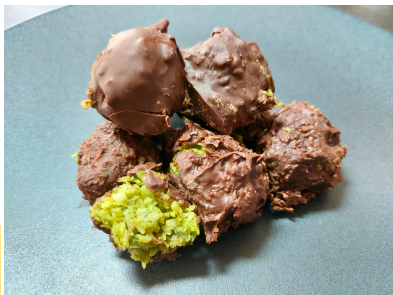
- 40 g Kokosraspeln
- 3 EL Kokosmilch
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL helles Mandelmus
- ! Msp. Vanille
- 1/2 TL Matchapulver
- 100 g Zartbitterschokolade (70 %)

TIPP



Im Ayurveda sagt man Kokos eine kühlende Wirkung auf den Körper nach. Sesam und scharfe Gewürze erhitzen unseren Körper hingegen. Lebensmittel haben somit eine erhaltende oder abkühlende Wirkung auf unseren Körper. Du kannst sie Dir entsprechend zu Nutzen machen. Zur Abkühlung kannst Du Kokosnussprodukte nutzen. Um Dich aufzuwärmen kannst Du scharfe Gewürze (Chili, Kardamon, Ingwer, Zimt, Pfeffer...) und Sesamöle verwenden.

Das Prinzip gilt übrigens auch bei Massagen und Pflegeprodukten. Kokos kühlt. Sesamöl erhitzt.



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten ausser der Zartbitterschokolade miteinander vermischen
2. Mit angefeuchteten Händen 8 gleichgroße Kugeln formen und die Kugeln ca. 30 Minuten in den Kühlschrank
3. Die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen
4. Die Matcha-Kokoskugeln mit Schokolade überziehen*
5. Matcha-Kokoskugeln für 30 Minuten in den Kühlschrank

*Hinweis: Die Kugeln nicht in der Schokolade wälzen. Dabei fallen sie auseinander. Überziehe die Kugeln mit der Schokolade