



GLÜCKSKUGELN AUS TSAMPA

ZUTATEN:

Trockenfrüchte (über Nacht einweichen) wie z.B.:

- 4 Datteln
- 2 EL Rosinen
- 4 Zwetschgen
- 2 Feigen

4 ✂

100 g Tsampa

20 g Butter

¼ Tasse Milch (Reismilch, Hafermilch,...)

¼ TL Kardamom gemahlen

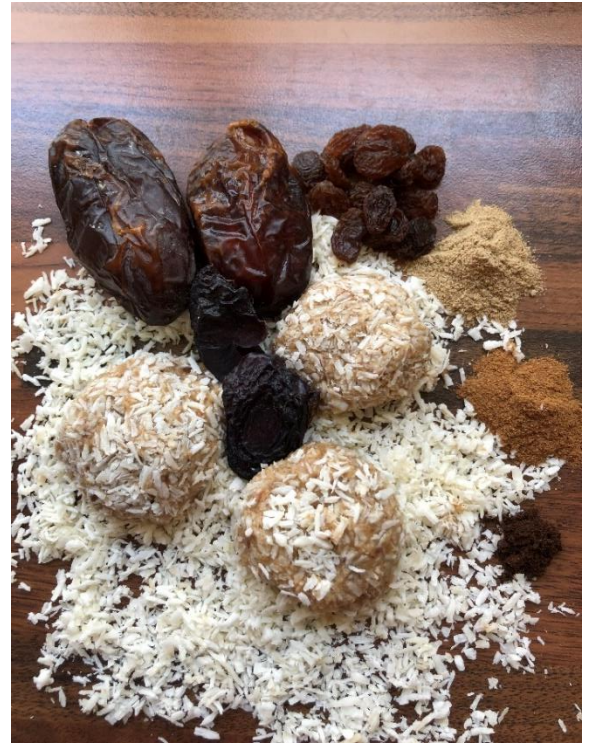
¼ TL Zimt gemahlen

¼ TL Nelken gemahlen

1 MSP. Vanille gemahlen

eventuell Flohsamen

1 Tasse Kokosflocken



ZUBEREITUNG:

1. Die eingeweichten Trockenfrüchte fein schneiden oder pürieren.
2. Nun alle restlichen Zutaten gut vermengen.
3. Falls die Masse zu weich ist, können sie gemahlene Flohsamen dazugeben.
4. Es sollte eine Masse entstehen, die nicht zu weich ist, um Kügelchen zu formen.
5. Die geformten Glückskugeln in Kokosflocken wälzen.

TIPP:

Genießen Sie die Glückskugeln mit einer Tasse Vata Tee oder einer Tasse Raja´s Cup!

Die Glückskugeln kühl aufbewahren!