



Raffaellos - roh und vegan

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

1 Glas Kichererbsen, 300ml Kokosmus, 250g Kokosraspeln,
3 EL Agavendicksaft, 4 EL gepuffter Amaranth, 200g Mandeln

Zubereitung:

1. Das Kokosmus in einem Wasserbad kurz erwärmen, damit es flüssig wird. Die Kichererbsen in einem Mixer mit etwas Kokosmus fein pürieren. In einer Rührschüssel den Rest des Kokosmus mit den Kichererbsen, Agavendicksaft, Amaranth und 100g Kokosraspeln vermischen. Die Raffaellos können je nach Belieben mit mehr Kokosmus, Kokosraspeln, Agavendicksaft und Amaranth verfeinert werden.
2. Die Hände mit etwas Wasser befeuchten und aus dem Teig eine kleine Kugel formen. In die Mitte der Kugel eine Mandel geben. Der Teig kann dabei etwas auseinanderbrechen, einfach nochmals eine Kugel formen, wenn die Mandel im Teig ist. Auf einem Teller Kokosraspeln verteilen und die Kugel darin rundherum wälzen. Damit das Kokosmus wieder fest wird, die Raffaellos kurz in den Kühlschrank stellen. Dort aufbewahrt halten sie sich mehrere Tage.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

