

Ein Rezept für aussergewöhnliche und sehr leckere

Ananaskugeln

Zutaten für ca. 60 Stück

100g getrocknete Ananas (gehackt)

100ml Ahornsirup, Grad A

100ml Wasser

60g natives Kokosöl, geschmolzen

160g Kokosraspel plus 4 EL zum Wälzen

¼ TL Salz

Getrocknete, gehackte Ananas, Ahornsirup und Wasser in einen Topf geben und bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die gekochte Ananas inklusive der restlichen Flüssigkeit zusammen mit dem geschmolzenen Kokosöl in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Kokosraspel und Salz vermischen.

Die restlichen 4 Esslöffel Kokosraspel auf einen großen flachen Teller geben. Teelöffelgroße Portionen des Teigs entnehmen, zu Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 8 Minuten backen, bis sie an der Unterkante leicht gebräunt sind. Sie wirken jetzt weich, härten aber später noch nach.

Die Kugeln auf dem Blech komplett abkühlen lassen.

„Hast Du schon den Weihnachtsmann gesehen? Nein? Dann solltest Du vielleicht etwas für Deine Sehkraft tun. Zum Beispiel mit diesen Ananaskugeln. Denn Ananas enthält selbst im getrockneten Zustand noch viele wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamin A, das unsere Augen gesund erhält.“

Rezept aus: „Süß&Gesund Weihnachten“ von Stefanie Reeb