

Zutaten

- 150g schwarzer Hafer, fein geschrotet
- 100g Akazienblütenhonig
- 100g Mandeln, sehr fein gemahlen, oder Haselnüsse
- 50g Bio Mangos
- 1/2 TL Prise Vanillepulver
- 1 Bio Zitrone, abgeriebene Schale
- Kokosflocken zum Wenden der Powerballs
- Evtl. farbige Pralinpapier



**NATUR
KRAFT
WERKE**

Zubereitung

Mangos in Wasser ca. 30 - 60 Minuten einweichen. Den Haferfeinschrot in einer Pfanne ohne Fett leicht darren, das bedeutet den Schrot so lange unter rühren rösten bis er duftet. Dann in eine Schüssel oder noch besser in einen Cutter geben und mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse verkneten. Aus der Masse mit Hilfe eines kleinen Glacelöffels Bällchen formen und diese mit etwas Kokosflocken zu Bällchen formen.

Varianten: Statt Mangos Dörraprikosen oder Datteln verwenden.

Rezept von Erica Bänziger aus dem Buch NEUES ESSEN No. 1
© Copyright NaturKraftWerke®

SCHWARZER HAFER POWERBALLS MIT DÖRRMANGOS





REV
OLUT
ION



Schwarzer Hafer



Antonius Conte: **NEUES ESSEN No.1**, Gespräche mit einem Landwirt, ERNTE GUT- ALLES GUT, Edition NaturKraftWerke®, 2009, 222 S., 100 Bilder, Vorwort von Ulrike Gonder, Rezepte von Erica Bänziger, ausführliches Glossar und Warenkunde von Dirk Appel.

Fr. 48.-/Euro 33.-, ISBN 978-3-033-02144-0

In diesem Buch geht es um Wesentliches: Eine ursprüngliche, erfinderische, hochgesunde, ertragreiche und zukunftsweisende Anbauweise von Agrarprodukten, die weit über Bio- und Demeter-Standards hinausgeht und zudem spannend ist wie ein Abenteuerroman, der gleichzeitig in der tiefen Vergangenheit, der prickelnden Gegenwart und dem Unbekannten künftiger Zeiten spielt.

www.mischfrucht-anbau.ch