

## MARONIKUGELN

### ZUTATEN für 20 Kugeln

200 g Maroni (geschält, gegart)

1 ½ EL Kakao

1 Phiole Rumaroma

etwa Zimt und Kardamom

Süßstoff (flüssig oder kristallin)



2 EL Kokosflocken (Kokosraspel) zum Wälzen

### ZUBEREITUNG

Maroni mit dem Stabmixer pürieren, restliche Zutaten beigegeben. Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Tipp: wenn die Maroni eher trocken sind, 2-3 EL Mandelmilch oder Wasser mitpürieren.

Energie: gesamt 500 kcal, pro Kugel 25 kcal



## HIMBEER-DATTEL-KUGELN

### ZUTATEN für 24 Kugeln

200 g Datteln

20 g Kokosflocken

10 g gefriergetrocknete Himbeeren

1-2 TL Dattelsirup zum Süßen (ca. 20 g)



2 EL Kokosette + 5 g getrocknete Himbeeren zum Wälzen

### ZUBEREITUNG

Datteln mit den Kokosflocken und Himbeeren im Food Processor fein hacken, nach Bedarf süßen. Restliche Himbeeren mit den Kokosflocken fein hacken. Kugeln formen und darin wälzen.

Energie: gesamt 795 kcal, pro Kugel 33 kcal





## KOKOS-TOPFEN-KUGELN nach Raffaello-Art

### ZUTATEN für 35 Kugeln

250 g Magertopfen  
170 g Kokosflocken  
2 Tropfen Bittermandelöl



25 g geschälte Mandeln (halbiert)  
20 g Kokosflocken (Kokosraspel) zum Wälzen

### ZUBEREITUNG

Magertopfen mit den Kokosflocken und Mandelaroma verrühren. Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Energie: gesamt 1420 kcal, pro Kugel 40 kcal



## RUMKUGELN (aus Bohnen)

### ZUTATEN für 35 Kugeln

300 g weiße Bohnen aus der Dose  
12 g Kakao  
3 Phiolen Rumaroma  
Vanille gemahlen, 2 Msp. Lebkuchengewürz oder Zimt  
Süßstoff (flüssig oder kristallin)



2 EL Kokosflocken (Kokosraspel) zum Wälzen

### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, gut abtropfen lassen und sehr fein pürieren (wenn noch Schalen spürbar sind, durch ein Sieb streichen), restliche Zutaten begeben, kräftig süßen. Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Tipp: das Rumaroma durch 2 EL 80%-Rum ersetzen; wenn die Masse zu weich ist, 2 EL Kokosflocken untermengen.

Energie: gesamt 510 kcal (mit Rum 600 kcal),  
pro Kugel 15 bzw. 17 kcal

