Ananas - Mango - Kokospralinen

50 g Cashewkerne zu einem feinen Nussmehl im Mixer verarbeiten.

Anschließend
100 g Ananasstücke getrocknet und
50 g Mangostücke getrocknet in einem Mixer fein zerkleinern.

Nun alles in einer Edelstahlschüssel mit den Händen zu einem feinen Teig kneten und währenddessen noch
zwei Esslöffel Holunderblütensirup untermischen.

Jetzt aus dem feinen Teig etwa 20 kleine Kugeln formen, diese mit
saubren Wasser anfeuchten und in
acht Esslöffel Kokosflocken wälzen.

Diese Pralinen halten sich, dicht verschlossen in Einmachsturzgläsern, im Kühlschrank bis zu zehn Tage.

Vollwertige Ernährung, Umweltschutz, kurze Transportwege, Müllreduzierung, tierproduktfreie Herstellung, Hilfen und Anleitungen zum Selbermachen, Genuss, Nachhaltigkeit, Menschenfreundlichkeit, Tierfreundlichkeit, Erfüllung, Fairness, Zufriedenheit und vieles mehr - Ihre Wünsche sind unsere Ideengeber!

Schaupp Verlag, Schacherweg 5a, 85098 Großmehring, Tel.: 08404/939860, schaupp-verlag@gmx.de, www.schaupp-verlag.de, WA oder Threema: 0152 08592322, Facebook: www.facebook.com/Familie.Schaupp