

Rezept

## Polenta-Kokos-Bällchen

Ein Rezept von Polenta-Kokos-Bällchen, am 28.06.2026

### Zutaten

**30 g** getrocknete Mango

**50 g** Polenta

**25 g** Kokosflocken

**15 g** Ghee

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

### Zubereitung

1. Die Mango sehr fein hacken, mit den Kokosflocken und 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Masse etwa 3 Min. lang köcheln lassen, dann mit einem Mixstab glatt pürieren.

---

2. Anschließend Polenta und Ghee einrühren und unter Rühren 5-6 Min. köcheln lassen, bis es eine feste Masse gibt. Diese in eine Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

---

3. Aus der Masse 20 walnussgroße Bällchen formen und diese im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen und aufbewahren.