

Rezept

Polenta-Kokos-Bällchen

Ein Rezept von Polenta-Kokos-Bällchen, am 28.04.2025

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.