

Adaptogene „Naschkügelchen“ zur Vorbeugung



Zutaten:

Reicht für ca. 26 Bällchen!

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne, geschält
- 1 ½ Tassen Kokosraspeln
- 2 Esslöffel gesalzene Erdnussbutter
- 1 Tasse Rosinen
- 2 Esslöffel Honig (besser nicht zu flüssig)
- 2 Esslöffel Astragaluswurzelpulver
- 1 Esslöffel Eleuthero-Wurzelpulver (Eleutherococcus senticosus)

Astragaluspulver gibt es zum Beispiel bei „[Dancing Shiva](#)“ aber anderen Online-Vertrieben. Achte aber auf gute Qualität!

Eleutherococcus-Pulver gibt es auch bei „[Dancing-Shiva](#)“ zum Beispiel.

Zubereitung:

Die Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne leicht rösten bis sie ihren köstlichen Duft entfalten. Die Sonnenblumenkerne separat leicht rösten bis sie etwas braun werden. Beide dann gut abkühlen lassen.

Nun kannst Du 1 Tasse von den Kokosraspeln, die gerösteten Sonnenblumenkerne sowie die Wurzelpulver und die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine bzw. einen Mixer geben. Aus der klebrigen Masse, die dabei entsteht, kannst Du nun mit einem Esslöffel (oder auch Teelöffel) kleine Kügelchen formen und in den restlichen Kokosflocken walzen.

Lass sie Dir schmecken!