Reformhaus

# SUPERFOOD-KONFEKT

## MIT CRANBERRY UND INGWER

*Freude für deinen Gaumen*

# SUPERFOOD-KONFEKT

## MIT CRANBERRY UND INGWER

EINFACH

**Schwierigkeitsgrad:** leicht | **Arbeitszeit:** 15 bis 20 Min. | **Gesamtzeit:** 15 bis 20 Min.

## ZUTATEN:

**(für 20 Konfekt-Kugeln)**

- 150g Reformhaus Cranberries
- 30g Reformhaus Ingwer Würfel
- 1 Prise gemahlenes Ceylon-Zimt
- 25 - 30g Reformhaus Cashewmus (alternativ: Reformhaus Haselnussmus)

**Nach Belieben:**
2 EL geschälte Hanfsamen
oder
2-3 EL gerösteter Buchweizen

**Außerdem:**
Brett, Messer, Stabmixer, Schüssel

**Zubereitung:**
Cranberries und Ingwer auf einem Brett mit einem großen Messer (oder Wiegemesser) sehr fein hacken oder in zwei Portionen in einen Universal-Zerkleinerer (Zubehör von Stabmixer oder Handrührgerät) geben. Cranberry-Ingwer-Masse in einer Schüssel mit Zimt mischen.

Cashewmus erst gut im Glas durchrühren, dann zugeben und verkneten bis eine marzipanähnliche Masse entsteht. Masse in 20 Portionen teilen und zu kleinen Kugeln formen.

Variante mit Hanfsamen:
Die geformten Kugeln mit leicht angefeuchteten Händen nachrollen und in den geschälten Hanfsamen wälzen.

Variante mit Buchweizen:
Gerösteten Buchweizen vor dem Portionieren locker in die Masse einkneten. Dann wie angegeben fortfahren.

Lagertipp:
Die Konfekt-Kugeln können gut verpackt und gekühlt (z.B. in einem Schraubglas im Kühlschrank) mindestens 7 Tage lang gelagert werden.

Rezept & Foodstyling:
Marita Koch / Foto: Jan Reinecke

**1 Konfekt-Kugel enthält (bei 20 Stück) durchschnittlich:**
Energie 141 kJ/ 34 kcal; 0,6g EW; 6,5g KH;
0,6g Fett; 0,9g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 0,5BE

☑ Vegan ☑ Milchfrei ☑ Eifrei ☑ Glutenfrei

*Guten Appetit!*

ReformKontor GmbH & Co. KG | Ernst-Litfaß-Straße 16 | D-19246 Zarrentin | Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003