

Bohnenrühel

500 g weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft (oder eben Kichererbsen)
einige Tropfen Aroma (aus den kleinen Fläschchen) (z.B. Rum für Rumrühel, Bittermandel für Amarettorühel, Vanille für Vanillerühel, wie es beliebt)

3 EL Kakaopulver

2 – 3 EL Kokosraspeln

2 – 3 EL Zucker (oder weniger Zucker und dafür etwas Süßstoff)

etwas Kokosraspeln zum Wälzen

500g abgetropfte Dosenbohnen pürieren, mit allen Zutaten gut mischen, (ein Schuss Milch dazu, wenn die Masse zu trocken ist), Masse ca. 2 Std. kalt stellen, Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen. Nach belieben kann man auch Rum und/oder Schnäpse nehmen zum Verfeinern, oder auch Nüsse gemahlen, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt 😊! Schmecken nicht nur lecker sondern sättigen auch.

