



# KANOWMÜHLE S P R E E W A L D

## Rezepte



### Kokos-Früchte-Bällchen

Z U T A T E N 4 Portionen

*Für die Füllung:*

- 500 g Magerquark
- 70 g Butter
- 1 Prise Salz
- Schuss Zitronensaft
- 1 Ei
- 80 g Mehl
- 80 g Weichweizengries
- mind. 200 g Beeren  
(Heidel- oder Him-, Brom-, oder Johannisbeeren) oder  
12 kl. Erdbeeren o. Kirschen o. Physalis o. Trauben oder gemischt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Tropfen Bittermandelöl

*Für die Brösel:*

- 3 EL Kokosöl von der Kanow-Mühle
- 80 g Mandelmehl von der Kanow-Mühle
- 50 g Kokosraspeln
- 30 g brauner Rohrzucker
- 1 Prise Salz

*Dazu passt:*

Vanillesoße oder Früchtemus von ca. 300 g Früchten  
oder Fruchtgelee aus dem Glas

Arbeitszeit: ca. 50 Min.; Kochzeit ca. 10 Min., Ruhezeit ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

### Z U B E R E I T U N G

Den Quark gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die weiche Butter, eine Prise Salz, einen Spritzer Zitronensaft, den Vanillezucker, das Bittermandelöl und das Ei miteinander vermengen.

Dann nach und nach das Mehl und den Weichweizengries dazugeben. Alles miteinander vermischen.

Die fertige Masse mind. 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

Früchte waschen. Größere Früchte halbieren.

Den gekühlten Teig zu einem länglichen Schlauch formen. Hände und Arbeitsfläche dazu gut mit Mehl bestäuben. Den Teigschlauch in ca. 12 Stk. schneiden. Kleine Portion Früchte mit einem Teilstück in Kugelform ummanteln. Dabei können Sie die Früchte auch mischen. Gesalzenes Wasser aufkochen, dann Temperatur herunter stellen und die Früchtekugeln im heißen Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Brösel für die Panade vorbereiten. Erhitzen Sie drei Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne. Geben Sie darein die Kokosraspeln, den Mandelmehl, den Zucker und eine Prise Salz, vermengen Sie alles und erhitzen es kurz. Achtung! Nicht anbrennen lassen.

Nach 10 Minuten die Früchtekugeln aus dem heißen Wasser holen und abtropfen lassen. Die abgetropften Kugeln in den Kokosbröseln wälzen.

Auskühlen lassen - dann sind sie köstlichen Kokos-Früchte-Bällchen fertig.

Glück zu! - Ihr Ölmüller

