



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Linsen-Kichererbsen-Bällchen mit Cranberrys



#### Zutaten 20 Stück

- 125 g Alnatura Kichererbsen (im Glas)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 15 g Alnatura Cranberrys (getrocknet)
- 20 g Alnatura Kokosöl nativ
- 115 g Alnatura Linsen-Dal
- 20 Alnatura Salzsticks

#### Zubereitung: 20 Min. + 4 Std. Kühlzeit

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und auf einen Teller geben. Cranberrys im Blitzhacker fein hacken, aber nicht pürieren, dann beiseitestellen. Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen.
2. Kichererbsen mit Kokosöl und Linsen-Dal in den Blitzhacker geben und sehr fein pürieren. Die gehackten Cranberrys unterheben und mit feuchten Händen zu 20 walnussgroßen Kugeln formen. Diese in Petersilie wälzen und für mindestens 4 Std. kühl stellen. 30 Min. vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Salzsticks erst unmittelbar vor dem Servieren in die Bällchen stecken, damit sie nicht weich werden.