


**NÄHRWERTE  
pro Stück:**

|               |         |
|---------------|---------|
| Brennwert     | 60 kcal |
| Kohlenhydrate | 9,8 g   |
| Eiweiß        | 3,5 g   |
| Fett          | 0,8 g   |

# MANGO-KOKOS MOCHIS

## ZUTATEN für 15 Stücke:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Kokos
- 150 g Klebereismehl
- 5-10 Flavour Drops Kokos
- 225 ml Wasser
- 150 ml Kokosnussmilch
- 150 g Mango
- etwas Stärke

## ZUBEREITUNG:

1. Klebereismehl, WEIDER Protein 80Plus und Flavour Drops in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mischen. Schrittweise die Kokosmilch und das Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren bis ein homogener, dickflüssiger Teig entsteht.
2. Den Teig abgedeckt 90 Sek. bei 800 Watt erwärmen und anschließend kurz verrühren. Diesen Vorgang ein zweites Mal wiederholen. Der Teig ist nun schon fester. Weitere 30-60 Sek. in der Mikrowelle erwärmen bis der Mochi-Teig zunehmend zäher und klebriger geworden ist.
3. Den heißen Teig auf eine mit Stärke bemehlte Arbeitsfläche legen und etwa 10 min. abkühlen lassen.
4. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Hände mit Stärke bemehlen, damit es nicht klebt. Ca. 35 g Teig nehmen, ein Stück Mango hineinlegen und mit den Händen zu einer Kugel formen.
5. Die Mochis für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann genießen.

