



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Hèlen Beliën](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Hèlen Beliën

Kofta balletjes

Ingrediënten

- 1 kop geweekte walnoten
- 1 kop geweekte paranoten
- 1 kop pijnboompitten
- 1 eetl witte miso
- ½ kop edelgistvlokken
- ½ kop zongedroogde tomaten
- 1 theel himalaya zout
- ½ theel peper
- 1 kop gehakte verse kruiden (basilicum, peterselie, koriander)
- 1 eetl rauwe tarwekiemen Amanprana
- 3 fijngesneden stengels bleekselder
- 1 klein gesneden rode paprika

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

180 minuten

Totale bereiding:

195 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van kofta balletjes

- [Fleur de sel](#)
- [Tarwekiemen](#)

Bereiding

Giet het weekwater van de noten af en spoel de noten goed na. Maal de noten in de mixer, samen met de overige ingrediënten behalve de bleekselderij en de rode paprika, en dit tot een glad en stevig deeg.

Meng met de hand de fijn en kleingesneden selderij en rode paprika door het deeg.

Draai er balletjes van en laat ze ca 3 uur drogen in de oven of dehydrater op max 38°C.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Lactosevrij](#)
- [Raw food](#)