



# Gebackene Avocado-Kokos-Bällchen

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 25 minutes**

---

## Zutaten für 30-32 Avocado-Bällchen

- 4 Avocados (reif aber nicht zu weich)
- 200 g Kokosraspel
- 3 EL Dinkelmehl Typ 630
- 120 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Reisdink)
- 350 ml Kokosöl zum Frittieren (oder ein anderes hitzebeständiges Pflanzenöl)
- Optional: Etwas Rohrzucker zum Bestreuen der Bällchen

Außerdem: Ein Melonenausstecher

---

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Vier Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Melonen-Ausstecher Kugeln aus der Avocado ausstechen.
2. Tipp: Restliches bzw. übrig bleibendes Avocado-Fruchtfleisch könnt Ihr zu Guacamole verarbeiten, als Brotaufstrich genießen oder in Euren nächsten Smoothie geben.
3. 125 ml Pflanzendrink mit 60 g Dinkelmehl und 2 EL Rohrzucker verrühren. 200 g feine Kokosraspel auf einen zweiten Teller geben. Avocadobällchen zuerst in der flüssigen Masse und anschließend in den Kokosraspeln wenden.
4. 350-400 ml Kokosöl (je nach Größe Eures Topfes) erhitzen. Die panierten Avocado-Kokosbällchen nacheinander im heißen Kokosfett 1-2 Minuten rausbacken, mit einem Schaumlöffel herausheben und zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.
5. Und schon sind die wunderbaren Avocado-Bällchen fertig. Ihr könnt Sie nun mit süßen Bowls, aber auch Salaten ganz nach Belieben kombinieren. Wenn Ihr sie einfach so naschen möchtet, empfehle ich Euch, eine Fruchtsoße dazu zu machen - etwas aus Erdbeeren, Kirschen oder Himbeeren.

Sooo gut, sag' ich Euch. Wer mag, kann zum Schluss noch etwas Rohrzucker über die Bällchen streuen. Ursprünglich habe ich diese leckeren Avocado-Bällchen zu sommerlicher Kirschgrütze gemacht. Hierzu passen sie hervorragend. Hüpf doch gleich Mal rüber [zu diesem Rezept](#).