



black+blum

LONDON

&

Sara Kiyo Popawa

of Shiso Delicious



www.shisodelicious.com
www.wearethefoodstudio.com

@shisodelicious
@wearethefoodstudio

La façon dont nous mangeons a le pouvoir de changer l'avenir. Concevoir une boîte à bento avec Black and Blum a été un projet de rêve. J'espère que vous prendrez plaisir à l'utiliser. Sara x

Sara Kiyo Popowa est artiste et photographe. Sous le nom de Shiso Delicious, elle défend avec passion un mode de vie à base de plantes et zéro déchet. Son livre **Bento Power** présente son approche unique des repas à emporter, bons pour vous et pour la planète.

Voici quelques-unes des recettes de bento préférées de Sara.

GRANOLA À LA POÊLE

5-6 portions

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de refroidissement :
10 minutes

ET AU LAIT DE CHANVRE

2-3 portions

Temps de préparation :
3 minutes

Durée de conservation au réfrigérateur : 2 jours



ACCOMPAGNÉ DE FRUITS

TOFU BROUILLÉ

2 portions

Temps de préparation :
3 minutes

Temps de cuisson :
6 minutes

ET PANCAKES SALÉS

2-3 portions

Temps de préparation :
4 minutes

Temps de cuisson :
15 minutes



AVEC DU PAMPLEMOUSSE

PANZANELLA (SALADE DE PAIN SEC)

Pour 1 personne

Temps de préparation :
10 minutes

ET BACON DE TEMPEH

Pour 1 personne

Temps de préparation :
3 minutes

Temps de cuisson :
8 minutes



SUSHI ROLLS CRUS À LA SALADE

Pour 1 personne

Temps de préparation :
10 minutes

ET BOULES DE BROWNIE AU MATCHA

Pour 8 boules

Temps de préparation :
30 minutes

Durée de conservation au réfrigérateur :
3 semaines



GRANOLA À LA POÊLE

- + 125 ml de graines de citrouille
- + 125 ml de graines de tournesol
- + 60 ml de gros flocons d'avoine
- + 60 ml de graines de sésame
- + 1,5 cuillerée à soupe de sirop de riz (ou d'un autre sirop)
- + 1 pincée de sel de mer
- + 250 ml de fruits secs

LAIT DE CHANVRE

- + 3 cuillères à soupe de graines de chanvre décortiquées
- + 1 cuillerée à soupe de flocons d'avoine
- + Pincée de sel

TOFU BROUILLÉ

- + ½ poireau ou oignon, coupé en tranches
- + ½ poivron, coupé en tranches
- + 300 g de tofu soyeux ou normal
- + Une pincée de curcuma et une pincée de poudre d'ailgarlic powder
- + ½ cuillerée à café de sel noir indien
- + Une pincée d'herbes aromatiques de votre choix

PANCAKES SALÉS

- + 65 g de farine à levure incorporée
- + 65 g de farine de pois chiches
- + 175 ml de lait végétal
- + 1 cuillerée à soupe d'huile
- + ½ cuillerée à soupe de vinaigre
- + Une pincée de curcuma et une pincée de sel noir indien

PANZANELLA

- + 1 cuillerée à café de pâte de tomate
- + ½ cuillerée à café de paprika fumé
- + Une pincée du sucre de votre choix
- + ½ cuillerée à café de vinaigre balsamique
- + 200 g de tomates mûres
- + 1 oignon nouveau, haché
- + 50 g de pain au levain très sec, coupé en gros morceaux
- + 75 g de courgettes coupées en lanières
- + Sel et poivre à volonté

BACON DE TEMPEH

- + 70 g de tempeh en tranches de 2 mm
- + Une pincée de paprika fumé, d'ail en poudre et de sel
- + Un peu d'huile pour la cuisson

SUSHI ROLLS CRUS À LA SALADE

- + 1 feuille d'algue nori
- + Feuilles de salade, lavées et séchées
- + 1 carotte et/ou petite courgette coupées en julienne
- + Mélange de légumes et de fruits pour salade : concombre, haricots verts, avocat, poire...

SAUCE DE DIPPING

- + 1,5 cuillerée à café de sauce soja japonaise
- + 1 cuillerée à café de vinaigre
- + ½ de cuillerée à café de sésame grillé
- + ¼ de cuillerée à café de gingembre râpé
- + Du piment frais coupé en tranches

Faire griller légèrement les graines et l'avoine dans une poêle sèche, en remuant régulièrement et en ajoutant les graines de sésame en dernier. Lorsqu'elles sont légèrement dorées, ajouter le sirop et remuer pour bien les enrober. Saupoudrer de sel et déposer sur du papier sulfurisé pour laisser refroidir. Mélanger avec les fruits secs et stocker dans un récipient hermétique dès que le mélange a refroidi. Servir avec les fruits de saison de votre choix.

Pour le lait de chanvre, mixer tous les ingrédients à haute vitesse avec une tasse d'eau jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse.

Conservé dans une bouteille en verre avec couvercle au réfrigérateur.

Faire sauter le poireau et le poivron dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.

Mettre les légumes sur le côté de la poêle, ajouter un peu plus d'huile, puis le tofu. Appuyer doucement dessus pour le casser grossièrement et l'assaisonner avec le curcuma, le sel, les herbes et la poudre d'ail.

Laisser le tofu intact pendant quelques minutes pour que l'humidité s'évapore, puis remuer doucement pour le mélanger aux légumes. Couvrir avec un couvercle et laisser cuire doucement pendant encore quelques minutes.

Pour faire les pancakes, battre tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser reposer pendant 10 minutes si possible. Badigeonner la poêle d'un peu d'huile. Faire cuire à feu doux/moyen. Lorsque des bulles se forment, retourner les pancakes. Laisser refroidir.

Mélanger le concentré de tomates, le paprika, le sucre, le sel, le poivre, le vinaigre et un filet d'huile d'olive extra vierge dans un saladier. Ajouter les tomates et l'oignon et mélanger soigneusement pendant quelques instants jusqu'à ce que les tomates aient libéré un peu de jus. Ajouter le pain, mélanger pour l'enrober ; ajouter la courgette et mélanger délicatement pour l'enrober.

Faire cuire le tempeh à feu doux-moyen dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit brun et croustillant des deux côtés. Pour finir, assaisonner avec du sel, de l'ail et du paprika. Servir avec des légumes verts et la vinaigrette de votre choix.

Poser une feuille de nori sur un tapis à sushi ou un torchon propre. Recouvrir les 2/3 inférieurs de la feuille d'une épaisseur uniforme de feuilles de salade, puis ajouter le reste de la garniture en formant une bande horizontale bien nette au milieu de la salade.

Pour rouler le sushi, commencer par le bord de la feuille de sushi ou du torchon qui vous fait face et rouler fermement, en utilisant vos mains pour retenir les garnitures tout en roulant lentement jusqu'à la fin de la feuille. Sceller le bord du roll avec un doigt humidifié avec de l'eau.

Utiliser un couteau très aiguisé et humide pour couper le roll en faisant des mouvements de scie rapides.

Pour la sauce, mélanger tout dans une petite casserole avec un couvercle.

TOFU ONIGIRAZU (SANDWICHS DE SUSHI)

2 portions

Temps de préparation / de cuisson : 30 minutes

Temps de refroidissement (riz) : 5 minutes



ET GRAINES DE SOJA GRILLÉES

4-5 portions

Temps de cuisson :
6 minutes

GRAINES DE SOJA GRILLÉES

- + 100 g de graines de tournesol / courge
- + 2 cuillères à café de sauce soja japonaise

Faire griller les graines dans une poêle sèche à feu doux-moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Lorsqu'elles sont dorées et prêtes, arroser les graines de sauce soja et continuer à remuer jusqu'à ce qu'elles aient l'air sèches. Retirer immédiatement de la poêle pour les laisser refroidir. Conserver dans un récipient hermétique.

FAUSSE SAUCE GOCHUJANG

- + ½ cuillerée à café de flocons de piment ou de poudre de piment et 1,5 cuillerée à café de paprika en poudre
- + 1 cuillerée à soupe de pâte miso
- + 1,5 cuillerée à soupe de n'importe quel sirop
- + 1 cuillerée à soupe de sauce soja japonaise
- + ½ cuillerée à café d'ail en poudre
- + ½ cuillerée à soupe de sésame grillé

Tout mélanger dans un petit bol

RIZ À SUSHI CUIT

- + 220 g de riz à sushi
- + 350 ml d'eau pour la cuisson

Laver le riz à l'eau froide, en frottant pour enlever le plus d'amidon possible. Égoutter, puis répéter l'opération deux fois. Ajouter l'eau de cuisson indiquée, porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Retirer du feu, sans ôter le couvercle, et laisser reposer pendant 5 minutes. Laisser refroidir légèrement avant l'utilisation.

STEAKS DE TOFU

- + 180 g de tofu, en 2 tranches
- + 2 cuillerées à soupe de farine (ou de farine de riz)
- + Sel et poivre
- + Huile pour la cuisson

Mélanger la farine, le sel et le poivre dans une assiette puis placer une tranche de tofu à la fois dans la farine, en appuyant pour enrober le tofu des deux côtés. Faire cuire dans un peu d'huile à feu doux jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Laisser refroidir un peu avant de les utiliser dans votre onigirazu.

CAROTTE

- + 1 carotte, râpée ou coupée en rubans à l'aide d'un éplucheur de pommes de terre (ou un chou)
- + Pincée de sel
- + ½ cuillerée à café de vinaigre

Mélanger la carotte avec le sel et le vinaigre et appuyer un peu dessus pour que le sel ramollisse la carotte ; vous pouvez faire cela directement sur votre planche à découper.

COMMENT ENROULER UN SANDWICH DE SUSHI

- + 2 feuilles d'algue nori

Poser une feuille de nori devant vous, avec un coin dirigé vers vous. Faire une couche de 1 cm d'épaisseur de riz fraîchement cuit (mais pas chaud) en forme de sandwich au milieu de la feuille de nori. Étaler la moitié de la sauce gochujang sur le riz, ajouter le tofu, une couche de carottes et enfin une dernière couche de riz de 1 cm d'épaisseur, le tout aussi uniformément que possible. Humidifier vos mains avec de l'eau et prendre les coins gauche et droit de l'algue nori ; les enrouler soigneusement autour de la garniture, aussi serré que possible, en les faisant se chevaucher au milieu. Faire de même avec les coins supérieurs et inférieurs, en prenant soin de rentrer toute l'algue nori afin que le riz ne dépasse pas. Retourner et attendre une minute pour que l'algue nori colle.

Emballer le sandwich tel quel ou utiliser un couteau humide très aiguisé et des mouvements de sciage rapides pour couper votre onigirazu en deux avant de l'emballer. Après quelques essais, vous devriez pouvoir y arriver facilement !

BOULES DE BROWNIE AU MATCHA

- + 100 g de noix de cajou crues
- + 50 g de gros flocons d'avoine
- + 3 cuillerées à soupe de sirop de riz
- + 1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco
- + 1 cuillerée à soupe de poudre de matcha
- + 1 cuillerée à café de pâte miso de riz brun, ou une bonne pincée de sel de mer
- + 50 g de chocolat blanc végétal
- + 1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco crue
- + ½ cuillerée à café de poudre de matcha

Dans un petit blender ou un robot ménager, réduire les noix et l'avoine en une farine grossière. Ajouter le sirop, l'huile, le matcha et le miso ou le sel et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit humide et commence à s'agglomérer.

Former 8 boules et les laisser reposer au réfrigérateur.

Faire fondre le chocolat blanc et l'huile de noix de coco au bain-marie. Tamiser le matcha avec une passoire à thé,

directement dans le chocolat fondu, puis fouetter jusqu'à dissolution complète.

Tremper et enrober chaque boule dans le chocolat fondu, en raclant l'excédent de chocolat sur le bord du bol, puis laisser reposer sur une grille ou sur du papier sulfurisé.

Tremper deux fois pour un meilleur résultat. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Recettes adaptées de « Bento Power » de Sara Kiyo Popowa (Kyle Books).

Toutes les photographies et recettes ont été réalisées par Sara Kiyo Popowa, à l'exception des portraits, réalisés par Carolina Llamusi-Silbermann.





&

Sara Kiyo Popowa

of Shiso Delicious



www.shisodelicious.com
www.wearethefoodstudio.com

@shisodelicious
@wearethefoodstudio

„Die Art, wie wir essen, hat die Macht, die Zukunft zu verändern“. Zusammen mit Black and Blum eine Bento-Box zu gestalten, war ein wahres Traumprojekt. Ich hoffe, sie bereitet euch Freude. Sara x

Sara Kiyo Popowa ist eine Künstlerin, Fotografin und leidenschaftliche Verfechterin eines pflanzlichen, abfallarmen Lebensstils wie Shiso Delicious. In ihrem Buch „**Bento Power**“ stellt sie ihre einzigartige Herangehensweise an Lunchpakete vor, die gut für dich und für den Planeten sind.

Hier sind einige von Saras liebsten Bento-Rezepten.

PFANNEN-MÜSLI

5-6 Portionen
Zubereitungszeit:
15 Minuten

Abkühlzeit:
10 Minuten



& HANFMILCH

2-3 Portionen
Zubereitungszeit:
3 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank:
2 Tage

MIT OBST

FALSCHES RÜHREI
AUS TOFU

2 Portionen
Vorbereitungszeit:
3 Minuten
Kochzeit:
6 Minuten



& DEFTIGE
PFANNKUCHEN

2-3 Portionen
Zubereitungszeit:
4 Minuten
Kochzeit:
15 Minuten

MIT GRAPEFRUIT

PANZANELLA
(HARTBROTSSALAT)

1 Portion
Vorbereitungszeit:
10 Minuten

& TEMPEH-
“BACON”

1 Portion
Vorbereitungszeit:
3 Minuten
Kochzeit:
8 Minuten



PFANNEN-MÜSLI

- + 60 g Kürbiskerne
- + 60 g Sonnenblumenkerne
- + 25 g Haferflocken
- + 40 g Sesamkörner
- + 1 ½ EL Reissirup (oder beliebiger anderer Sirup)
- + 1 Prise Meersalz
- + 150 g Trockenfrüchte

HANFMILCH

- + 3 EL geschälte Hanfsamen
- + 1 EL Haferflocken
- + Prise Salz

Samen und Haferflocken in einer trockenen Pfanne unter ständigem Rühren leicht rösten, dabei die Sesamkörner zuletzt hinzufügen. Sobald sie leicht gebräunt sind, Sirup hinzufügen und umrühren, um alles gründlich zu vermischen. Mit Salz bestreuen und zum Abkühlen auf Backpapier geben. Körtermischung mit Trockenfrüchten vermengen und in einen luftdichten Behälter geben, sobald sie abgekühlt ist. Mit saisonalen Früchten deiner Wahl servieren.

Für die Hanfmilch alles auf der höchsten Stufe mit einem Glas Wasser mischen, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht.

In einer Glasflasche mit Verschluss im Kühlschrank aufbewahren.

FALSCHES RÜHREI AUS TOFU

- + ½ Lauch oder Zwiebel, in Scheiben
- + ½ Paprika, in Streifen
- + 300 g Seiden- oder herkömmliches Tofu
- + Je eine Prise Kurkuma- und Knoblauchpulver
- + ½ TL Indisches Schwarzsatz
- + Prise Kräuter nach Wahl

DEFTIGE PFANNKUCHEN

- + 60 g Fertigmehl
- + 50 g Kichererbsenmehl
- + 175 ml Pflanzenmilch
- + 1 EL Öl
- + ½ EL Essig
- + Prise Kurkuma und Indisches Schwarzsatz

Lauch und Paprika in einem Schuss Öl andünsten, bis sie weich werden.

Gemüse auf eine Seite der Pfanne schieben, etwas mehr Öl hinzufügen und Tofu zugeben. Leicht darauf drücken, um es in Stücke zu brechen, und mit Kurkuma, Salz, getrockneten Kräutern und Knoblauchpulver würzen.

Tofu einige Minuten ruhen lassen, damit ein Teil der Feuchtigkeit verdampft, dann leicht umrühren, um es mit dem Gemüse zu vermengen. Zugedeckt einige Minuten weiter köcheln lassen.

Für die Pfannkuchen alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Nach Möglichkeit 10 Minuten ruhen lassen. Pfanne mit etwas Öl einreiben. Bei mittlerer Hitze braten. Sobald sich Bläschen bilden, Pfannkuchen wenden. Abkühlen lassen.

PANZANELLA

- + 1 TL Tomatenpaste
- + ½ TL Paprikapulver
- + Prise Zucker nach Wahl
- + ½ TL Balsamico-Essig
- + 200 g reife Tomaten
- + 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- + 50 g altbackenes Sauerteigbrot, in Stücke gebrochen
- + 75g Zucchini, in feinen Streifen
- + Salz + Pfeffer nach Geschmack

TEMPEH-“BACON”

- + 70 g Tempeh in 2 mm dicken Scheiben
- + je eine Prise Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz
- + etwas Öl zum Braten

Tomatenpaste, Paprikapulver, Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und einen Schuss Virgin Extra-Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Tomaten und Zwiebel hinzufügen und gründlich mischen, bis die Tomaten etwas Saft abgegeben haben. Brot hinzugeben, vermengen, und zuletzt die Zucchini hinzufügen und nochmals verrühren, bis alles gründlich gemischt ist.

Den Tempeh bei mittlerer Hitze in Öl anbraten, bis er auf beiden Seiten braun und knusprig ist. Kurz vor Schluss mit Salz, Knoblauch und Paprikapulver würzen. Auf grünem Gemüse mit einem Dressing nach Wahl servieren.

ROHKOST-SUSHIROLLEN

- + 1 Nori-Blatt
- + Salatblätter, gewaschen und trocken getupft
- + 1 Karotte und/oder kleine Zucchini in Scheiben
- + Mischung Salatgemüse und -früchte: Gurke, grüne Bohnen, Avocado, Birne

SSOSSE ZUM TUNKEN

- + 1 ½ TL japanische Sojasoße
- + 1 TL Essig
- + ½ TL geröstetes Sesamöl
- + ¼ TL geriebener Ingwer
- + frische Chili in Scheiben

Ein Blatt Nori auf einer Sushimatte oder einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die unteren 2/3 des Blattes mit einer gleichmäßigen Schicht Salatblättern belegen, dann den Rest der Füllung in einem feinen Streifen horizontal in die Mitte des Salats legen.

Zum Einrollen an der Kante der Sushimatte oder des Geschirrtuchs beginnen, die zu dir zeigt, und fest aufwickeln. Dabei mit den Händen die Füllung festhalten, während du das Blatt langsam bis zum Ende aufrollst. Die Kante der Rolle mit einem mit Wasser befeuchteten Finger versiegeln.

Mit einem scharfen, feuchten Messer die Rolle in schnellen, sägenden Bewegungen in Scheiben schneiden.

Für die Soße zum Tunken, alle Zutaten in einem kleinen Topf mit Deckel vermischen.

TOFU-ONIGIRAZU
(SUSHI-SANDWICHES)

2 Portionen
Vorbereitungs-/Kochzeit:
30 Minuten

Abkühlzeit (Reis):
5 Minuten



& IN SOJA
GERÖSTETE KÖRNER

4-5 Portionen
Zubereitungszeit:
6 Minuten

IN SOJA GERÖSTETE KÖRNER

- + 100 g Sonnenblumen-/Kürbiskerne
- + 2 TL japanische Sojasoße

Die Körner in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sobald sie goldbraun sind, die Körner mit Sojasoße beträufeln unditerrühren, bis sie trocken aussehen. Sofort aus der Pfanne entfernen und abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

FALSCHES GOCHUJANG-SSOSSE

- + ½ TL Chiliflocken oder Chilipulver & 1½ TL Paprikapulver
- + 1 EL Misopaste
- + 1 ½ EL Sirup beliebiger Art
- + 1 EL japanische Sojasoße
- + ½ TL Knoblauchpulver
- + ½ EL geröstetes Sesamöl

Alles in einer kleinen Schüssel verrühren

GEKOCHTER SUSHI-REIS

- + 220 g Sushi-Reis
- + 350 ml Wasser zum Kochen

Reis in kaltem Wasser waschen, dabei reiben, um so viel Stärke wie möglich zu entfernen. Abgießen und zwei weitere Male wiederholen. Das abgemessene Kochwasser hinzufügen, zum Kochen bringen und dann 15 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Deckel aufgesetzt lassen, und 5 Minuten lang ruhen lassen. Vor der Verwendung leicht abkühlen lassen.

TOFU-STEAKS

- + 180 g Tofu, in 2 Scheiben
- + 2 EL Mehl (oder Reismehl)
- + Salz und Pfeffer
- + Öl zum Braten

Mehl, Salz und Pfeffer auf einem Teller vermengen, dann die Tofuscheiben nacheinander in dem Mehl wenden und leicht festdrücken, um das Tofu auf beiden Seiten mit Mehl zu bedecken. In etwas Öl bei mittlerer Hitze braten, bis es auf beiden Seiten goldbraun ist. Leicht abkühlen lassen, ehe du es in deinem Onigirazu verwendest.

KAROTTEN

- + 1 Karotte, gerieben oder mit einem Kartoffelschäler in feine Streifen geschnitten (alternativ Kohl)
- + Prise Salz
- + ½ TL Essig

Karotte mit Salz und Essig mischen und leicht darauf drücken, damit das Salz die Karotte weich macht - das kannst du direkt auf deinem Schneidebrett machen.

SO WIRD DAS SUSHI-SANDWICH GEWICKELT

- + 2 Nori-Algenblätter

Ein Nori-Blatt vor dir auslegen, mit einer Ecke zu dir. Eine 1 cm dicke Sandwich-förmige Schicht frisch gekochten (aber nicht heißen) Reis in der Mitte des Blattes platzieren. Die Hälfte der Gochujang-Soße auf den Reis streichen, und so gleichmäßig wie möglich das Tofu, eine Schicht Karotten und eine weitere 1 cm dicken Schicht Reis auftragen. Hände mit Wasser befeuchten, die rechte und linke Ecke des Nori-Blattes fassen und vorsichtig so fest wie möglich um die Füllung wickeln, sodass sie sich in der Mitte überschneiden. Den gleichen Vorgang mit der oberen und unteren Ecke wiederholen und dabei darauf achten, das Algenblatt überall einzuklappen, damit kein Reis herausragt. Umdrehen und eine Minute ruhen lassen, damit das Nori

festklebt. So einpacken, wie es ist, oder das Onigirazu mit einem scharfen, feuchten Messer und schnellen, sägenden Bewegungen vor dem Einpacken halbieren. Nach ein paar Versuchen wird dir das Wickeln viel leichter fallen!

MATCHA-BROWNIEBÄLLCHEN

- + 100 g rohe Cashewkerne
- + 50 g Haferflocken
- + 3 EL Reissirup
- + 1 EL Kokosnussöl
- + 1 EL Matcha-Pulver
- + 1 TL Misopaste aus braunem Reis oder eine großzügige Prise Meersalz
- + 50 g vegane weiße Schokolade
- + 1 EL rohes Kokosnussöl
- + ½ TL Matcha-Pulver

Nüsse und Haferflocken in einem Mixer oder Küchenmaschine zu einem groben Mehl verarbeiten. Sirup, Öl, Matcha und Miso oder Salz hinzufügen und mixen, bis eine feuchte Mischung entsteht, die beginnt, zu verklumpen.

Zu 8 Kugeln formen und im Kühlschrank aushärten lassen.

Die weiße Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad mit dem Kokosnussöl verschmelzen. Den Matcha durch ein

Teesieb direkt in die geschmolzene Schokolade drücken und verrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat.

Jede der Kugeln in die geschmolzene Schokolade tauchen und damit umhüllen, dabei überschüssige Schokolade am Rand der Schüssel abschaben, und auf einem Gitterrost oder Backpapier aushärten lassen.

Für bessere Ergebnisse zweimal in die Schokolade tauchen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Variante des Rezepts in „Bento Power“ von Sara Kiyo Popowa (Kyle Books)

Alle Fotos und Rezepte von Sara Kiyo Popowa, mit Ausnahme der Portraitfotografie von Carolina Llamusi-Silbermann.

