

Aprikosen-Mandel-Kugeln



Nährwertangaben pro Stück:
Kalorien 71 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für ca. 30 Stück

½	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
6 EL	zarte Haferflocken
160 g	Soft-Aprikosen
150 g	Mandelkerne
6 EL	Kokosraspeln
Je 1 Msp.	Zimt und Kardamom

Zubereitung

- Von der Bio-Orange und der Zitrone je 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Mit Haferflocken, Soft-Aprikosen, Mandelkernen, 3 EL Kokosraspeln, Zimt und Kardamom in 2 Etappen mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zu einer gut formbaren Masse zerkleinern.
- Hände anfeuchten, aus der Masse ca. 30 kirschgroße Kugeln formen und in 3 EL Kokosraspeln wälzen.

TIPP: Kugeln in einer Box im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verzehren.