

Lebkuchen-Bällchen



Nährwertangaben pro Stück:
Kalorien 57 kcal

- Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 25 Stück

1 kleine	Bio-Orange
50 g	zarte Haferflocken
130 g	Trockenpflaumen
100 g	Walnusskerne
1 EL	Agavendicksaft
1 EL + 1 TL	Kakao
2 TL	Lebkuchengewürz
1 TL	Zimt

Zubereitung

- Von der Bio-Orange etwas Schale (ca. ½ TL) abreiben, den Saft auspressen. Mit Haferflocken, Trockenpflaumen, Walnusskernen, Agavendicksaft, 1 EL Kakao, Lebkuchengewürz und Zimt in 2 Etappen mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zu einer gut formbaren Masse zerkleinern.
- Hände anfeuchten, aus der Masse ca. 25 kirschgroße Bällchen formen und in restlichen Kakaopulver (1 TL) wälzen.

Tipp: Bällchen in einer Box im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verzehren.