

Energie-Kugeln

Zutaten:

100 g getrocknete Aprikosen **E**,
100 g Rosinen **E**,
100 g getrocknete Pflaumen **E**,
150 g geröstete Haselnüsse **E**,
100 g feine Haferflocken **M**, 1 TL Zimt **E**,
1 Prise Kardamom **M**, etwas Mineralwasser **W**,
1 Prise Salz **W**, 1 Spritzer Zitronensaft **H**,
abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone **F**,
1 Msp. Kakao **F**, 50 g Kokosraspel **E**.

Zubereitung:

Haselnüsse auf einem Backblech im Ofen bei 120 Grad 15-20 Minuten rösten, 40-50 Haselnüsse zur Seite legen, Schale von einer Orange abreiben, Haferflocken mit Zimt, Kardamom, Salz und Kakao mischen, Kokosraspel auf einen kleinen Teller geben.

Die Trockenfrüchte und Nüsse nacheinander im Mixer zerkleinern, gut mischen und mit den Haferflocken, Zitronensaft und Orangenschalen verkneten.

Nur bei Bedarf einige Tropfen Wasser zugeben. Aus der Fruchtmasse kleine Kugeln formen, die Haselnüsse hineindrücken, nochmals rund formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Ergibt ca. 50-60 Stück

Abwandlung:

Man kann die Hälfte des Teiges mit 1-2 TL Lebkuchengewürz, 1-2 TL Kakao, ½ TL Muskat und 1-2 EL Obstler verkneten und die Kugeln in Kakao wälzen. Dann schmecken die Kugeln würzig-herb und schokoladig.

Statt Haferflocken kann man auch Hirseflocken verwenden → Glutenfrei!!

