

Rezept

Energiekugeln mit Ahornsirup

Ein Rezept von Energiekugeln mit Ahornsirup, am 30.06.2024

Zutaten

100 g getrocknete Feigen	100 g getrocknete Datteln
100 g getrocknete Aprikosen	1 Bio-Orange
2 EL Ahornsirup	100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
50 g Kokosraspel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 25 - 30 Kugeln: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Feigen vom harten Stielende befreien, die Datteln längs aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Feigen, Datteln und Aprikosen klein würfeln.

2. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit den Trockenfrüchten mischen, abdecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3. Dann die Fruchtmischung mit dem Ahornsirup fein pürieren. Mandeln oder Haselnüsse untermischen, bis eine formbare Masse entsteht.