

# Bio Delikat Frucht-Nuss Kugeln

OHNE Zuckerzusatz, glutenfrei, vegan



## Zutaten

### Sauerkirschen-Kokos

400g	getr. Sauerkirschen
120g	getr. Feigenblock
70g	Mandeln
2 TL	Johannisbrotmehl
2 TL	Maulbeerenessenz
2 TL	Granatapfelbalsamico
100g	Kokosraspeln

### Erdbeeren-Hasch Hasch (blauer Mohn)

400g	getr. Erdbeeren
120g	getr. Aprikosenblock
70g	Walnüsse
2 TL	Johannisbrotmehl
2 TL	Maulbeerenessenz
100g	Hasch Hasch

### Pflaumen-Sesam

400g	getr. Pflaumen
120g	getr. Feigenblock
100g	Sultaninen
70g	Mandeln
2 EL	Traubenenessenz
2 TL	Granatapfelbalsamico
100g	Sesam



Alle Zutaten  
(ausser Sesam,  
Kokos und Hasch  
Hasch) bei  
Bio Delikat  
erhältlich.

Frucht-Nuss Kugeln

## Zubereitung

Alle getrockneten Früchte und Nüsse zusammen in den Mixer geben und mixen. Je nach Kugelsorte Johannisbrotmehl/Maulbeerenessenz/Granatapfelbalsamico/Traubenenessenz gemäss Rezept dazumischen, damit man aus der Masse Kugeln formen kann. In Kokosraspeln, Hasch Hasch oder Sesam wälzen. Die Frucht-Nuss Kugeln sind im Kühlschrank 2 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. pro Sorte