

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	Traubenessenz
2 TL	Granatapfelbalsamico
100g	Sesam



Frucht-Nuss Kugeln

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

Zubereitung

Alle getrockneten Früchte und Nüsse zusammen in den Mixer geben und mixen. Je nach Kugelsorte Johannisbrotmehl/Maulbeerenessenz/Granatapfelbalsamico/Traubenessenz 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