



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

ENERGY-BALLS MIT APRIKOSEN



HAUPTZUTAT

Nüsse & Samen

ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

PORTIONEN

+10

PRODUKTEMPFEHLUNG

Aluminium-Antihaft
Pfanne flach

ZUTATEN

- 150 g gemischte Nüsse, z.B. Cahewkerne, geschälte Mandeln oder Haselnüsse
- 30 g Sesamsamen
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 EL Agavendicksaft
- 3-4 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- 1) Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 2) Die gerösteten Nüsse zusammen mit den Sesamsamen, den Aprikosen und dem Agavendicksaft mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- 3) Am besten mit einem Teelöffel etwas Teigmasse abstechen und zu kleinen Kugeln formen. Die Kokosraspeln auf einem großen flachen Teller verteilen und die Kugeln darin wenden. Kugeln vor dem Verzehr etwa 20 Minuten kühl stellen.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset
www.lecreuset.com