

Apfel-Energie-Kugeln

Zutaten:

100 g Feigen
20 g gehackte Haselnüsse
175 ml naturtrüber Apfelsaft
50 g Dinkelflocken
25 g Heumilch-Butter
nach Geschmack evtl. ½ TL Zimt
oder
½ TL gemahlene Kardamon
(3 Kapseln)

Zubereitung

Die getrockneten Feigen im Apfelsaft ca. 3-5 Minuten kochen abkühlen lassen, fein hacken; die Dinkelflocken im Apfelsaft aufkochen, quellen lassen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die gehackten Haselnüsse vorsichtig anrösten, die Geschmackszutaten dazugeben, etwas mitrösten, dann die gehackten Feigen und die ausgequollenen Dinkelflocken dazugeben und auf kleiner Flamme vermischen. Es darf ruhig etwas mehr gerührt werden, damit es eine homogene Masse ergibt. Wegstellen und auskühlen lassen.

Aus dieser Masse Kugeln formen (Walnuss-Größe) und genießen!

**Dieses Rezept kommt ohne Zucker aus und ist wunderbar geeignet als Süßigkeitenersatz (für die Weihnachtsbäckerei!) schmeckt fruchtig frisch, einfach lecker!*