

Mango-Aprikosen-Energiekugeln

Zutaten (für 30-35 Stück):

- 100 g (in Spalten) getrocknete Mango
- 150 g Soft- Aprikosen
- 25 g zarte Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 50 g Mandelstifte
- etwas Kaffeepulver
- etwas Ingwerpulver

Mangospalten in reichlich warmem Wasser einweichen, nach 15 Minuten abgießen. Haferflocken und 50 g gemahlene Mandeln in einer Pfanne hell rösten.

Aprikosen, Mango, Honig, Zitronensaft und Hafer-Mandelmischung mit einem elektrischen Zerkleinerer fein hacken. Alternativ durch den Fleischwolf drehen. Mandelstifte unterkneten, die Masse abschmecken und Kugeln daraus formen.

Die restlichen gemahlene Mandeln je zur Hälfte mit Kaffeepulver und Ingwerpulver mischen und die Kugeln darin rollen. Nach Wunsch in Papier-Manschetten setzen.

Tipp: Die fertigen Kugeln im Kühlschrank aufbewahren, dann sind sie mindestens eine Woche haltbar.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 12.12.2018

Koch/Köchin: Birgit Parbs

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen