

Aprikosen-Bällchen (Nährstoff-Kugeln)

Zutaten (für 25 Stück):

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 100 g getrocknete Feigen
- 1 Bio-Orange
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g zarte, glutenfreie Haferflocken
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 4 TL Kokosraspel
- 4 TL helle Sesamsamen
- 4 TL gemahlener Mohn
- 4 TL ungesalzene Pistazienkerne
- 4 TL gepuffter Amarant

Aprikosen und Feigen in kleine Stücke schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Halbieren und Saft auspressen. Die Trockenfruchte mit Orangenschale und -saft, Mandeln, Haferflocken, Zimt und Salz in einem Blitzhacker oder mit einem Stabmixer zu einer dicken Paste purieren. Etwa 1 Stunde kuhl stellen.

In der Zwischenzeit Kokosraspel, Sesam und Mohn nacheinander in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell anrösten. Jeweils herausnehmen und getrennt auf kleinen Tellern abkühlen lassen. Pistazien hacken und ebenso wie den Amarant separat auf kleine Teller verteilen.

Aus der Fruchtmasse mit einem Löffel etwa 25 walnussgroße Portionen abstechen. Jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel rollen und jeweils 5 Energieballchen in einer anderen Zutat – Kokosraspel, Sesam, Mohn, Pistazien oder Amarant – walzen. Kuhl und luftdicht verpackt halten sich die Energieballchen etwa 2 Wochen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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