

in Form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG
Niedersachsen



Frucht-Nuss- Kugeln

MIT
TROCKENFRÜCHTEN



Frucht-Nuss-Kugeln MIT TROCKENFRÜCHTEN

 10 Kugeln

Ein Rezept von Anja Köchermann | www.lag-hw-nds.de

Nährwerte / Kugel: Energie 107 kcal | Eiweiß 4,64 g
Fett 7,26 g | Ballaststoffe 2,25 g | Kohlenhydrate 5,73 g

ZUTATEN

Grundrezept:

**150 g Nüsse und /oder
Mandeln** (blanchiert)

70 g Trockenfrüchte

Weitere Zutaten nach Vorliebe
(Geschmack und Farbe)

eine Prise Jodsalz mit Fluorid

**Vanille, Honig, Cranberries,
getrocknete Fruchtstückchen,
Kakaopulver, Sesam (geröstet),
Kokosraspeln, feine Hafer-
flocken**

*Tipps: Geringe Mengen
frisches Obst/Obstmus können
beigefügt werden.*

*Feine Haferflocken können
bei sehr weichem Teig eine zu-
sätzliche Bindung geben.*

ZUBEREITUNG

1 | Nüsse und Trockenfrüchte sowie die weiteren Zutaten je nach Vorliebe in einem Mixer zerkleinern und vermengen.

2 | Mit einem Eszlöffel entnehmen und mit den Händen kleine Kugeln formen.

3 | Je nach Belieben die fertigen Kugeln in Kokosraspeln, gehackten Mandeln oder Sesam wenden.

Tipps: Als Nüsse eignen sich z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse oder auch Nussmischungen.

Als Trockenfrüchte eignen sich z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen, Trockenpflaumen, Rosinen und weitere oder Mischungen daraus. Sehr trockene Früchte ggf. vor der Verarbeitung einweichen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de