



VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen



Fingerfood

Bei Mangelernährung

# Frucht-Nuss-Kugeln

MIT  
TROCKENFRÜCHTEN

# Frucht-Nuss-Kugeln

MIT TROCKENFRÜCHTEN

 ca. 10 Kugeln | Rezept von Anja Köchermann | [www.lag-hw-nds.de](http://www.lag-hw-nds.de)



Nährwerte / Kugel: Energie 107 kcal | Eiweiß 4,6 g  
Fett 7,3 g | Ballaststoffe 2,3 g | Kohlenhydrate 5,7 g

## ZUTATEN

### Grundrezept

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

**70 g Trockenfrüchte** (*eingeweicht*)

**1 Prise Jodsalz** mit *Fluorid*

### Weitere Zutaten nach Vorliebe:

*Vanille, Honig, Cranberries, Kakao, Sesam, Kokosraspel, feine Haferflocken*

## ZUBEREITUNG

**1 | Nüsse und Trockenfrüchte** sowie weitere Zutaten je nach Vorliebe in einem Mixer zerkleinern und vermengen

**2 |** Mit einem Esslöffel entnehmen und kleine Kugeln formen

**3 |** Nach Belieben die Kugeln in Kokosraspel, Mandeln, Sesam oder geschroteter Hanfsaat wenden

**Tip 1:** Kleine Mengen frisches Obst machen die Kugeln schön saftig. Feine Haferflocken geben einem sehr weichen Teig eine bessere Bindung.

**Tip 2:** Als Nüsse eignen sich z. B. Hasel-, Wal-, Erdnüsse, Cashewkerne oder 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:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



Weitere Rezepte unter:  
[vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezepte](http://vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezepte)