REZEPT

Energiekugeln aus einheimischen Zutaten

Zutaten:
1 P. Haselnüsse ganz oder gemahlen
1 P. Dörrpflaumen oder -zwetschgen
3 EL Kakaopulver
2 EL Caramelsirup
3 cm frischer Ingwer

Zubereiten:
Pflaumen oder Zwetschgen halbieren und entsteinen.
Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
Alles im Cutter mischen und so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht. Ca. 3 Minuten. Die Haselnusskerne darf man ruhig noch als kleine helle Punkte sehen.

Gleichmässig grosse Kugeln formen. Kühlstellen. Wenn gewünscht, kann man sie in Kakaopulver oder Lavendel wenden. Dadurch kann man den Geschmack verstärken (mehr Kakao) oder erweitern (Lavendel).

©www.greenlemon-kitchen.ch