

Snack-Rezept von Sybille Posch, AMS Salzburg

Früchtekugeln

Zutaten:

ca. 1/2 kg getrocknete Früchte
10 dag geriebene Nüsse
5 dag zerlassene Butter
10 dag Kokosett
ein paar Eßlöffel Honig
ein guter Schuss Kirschwasser oder Rum
geriebene Nüsse oder Sesam oder Kokosflocken



© Michel-vom-Berch / pixelio.de

Zubereitung:

Die getrockneten Früchte (je nach Geschmack z.B. Zwetschken, Marillen, Datteln, Feigen, Rosinen, kandierte Kirschen - ganz nach Lust und Laune) klein hacken und gut vermengen. Falls die Mischung nicht bindet, evt. etwas Wasser dazu geben (oder noch einen Schuss Alkohol). Geriebene Nüsse in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, bis sie zu duften beginnen. Kugeln formen (Tipp: Hände vorher befeuchten) und diese dann je nach Belieben in geriebenen Nüssen, Sesam oder Kokosflocken wälzen.

Wer die Kalorien nicht scheut, kann Taler formen und diese mit Schokoglasur überziehen. Schmeckt sehr gut, ist dann aber nicht mehr ganz so gesund.