

Rezept

Aprikosen-Frühstücksoblaten

Ein Rezept von Aprikosen-Frühstücksoblaten, am 28.06.2026

Zutaten

120 g Soft-Aprikosen (aus der Tüte)

2 EL Mandeldrink

16 Backoblaten (4 cm Ø)

1 EL Honig

60 g gemahlene Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Schnitten | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 90 kcal, 4 g F, 2 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Aprikosen mit Honig und Mandeldrink im Blitzhacker pürieren, bis nur noch kleine Aprikosenstückchen vorhanden sind. Die Mischung in eine Schüssel füllen und mit den Mandeln zu einer geschmeidigen, festen Masse verrühren.

2. Aus der Aprikosen-Mandel-Masse mit den Händen 8 Kugeln formen. Jede Kugel auf 1 Oblate setzen, mit 1 weiteren Oblate abdecken und die Masse dazwischen gleichmäßig bis zum Rand flach drücken. Die Schnitten lassen sich sofort genießen oder gekühlt bis zu 3 Tage aufbewahren.