Rezept

Feigenschnitten mit Erdnüssen

Ein Rezept von Feigenschnitten mit Erdnüssen, am 05.06.2025

Zutaten

1	Orange
100 g	Soft-Feigen (aus der Tüte)
1 EL	Honig
16	Backoblaten (4 cm Ø)
50 g	gesalzene Erdnüsse
1 EL	Chia-Samen
60 g	Haferkleie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Schnitten | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 4 g F, 4 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Orange auspressen. Den Saft mit Erdnüssen, Feigen, Chiasamen und Honig im Blitzhacker fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel füllen und die Haferkleie unterrühren, bis eine feste, geschmeidige Masse entsteht. Diese ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Aus der Feigen-Nuss-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.