Rezept

Fruchtbusserl

Ein Rezept von Fruchtbusserl, am 20.05.2025

Zutaten

- **2** Eier
- **1** Apfel (ca. 75 g)
- **40 g** entsteinte Soft-Pflaumen
- **5 EL** Haferflocken (50 g)
- **4 EL** Honig
- **40 g** ungeschälte Mandeln
- **40 g** Amarant-Pops
- Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Eigelbe mit Honig cremig rühren.

2. Den Apfel waschen, halbieren, vierteln und entkernen. Apfel samt Schale und Mandeln fein zerkleinern. Backpflaumen mit einem großen Messer hacken.

3. Die Amarant-Pops mit den Haferflocken, Backpflaumen, der Apfel- und Mandel-Mischung sowie der Honigmasse vermengen und vorsichtig unter den Eischnee ziehen.

4. Mit zwei Esslöffeln die Masse in kleinen Häufchen (24 Stück) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Busserl im Backofen (Mitte) 20 Min. backen.