

Rezept

Knusperkugeln

Ein Rezept von Knusperkugeln, am 25.04.2024

Zutaten

gemischte Ölsaaten (z. B. Leinsamenschrot,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Quinoa)

Rosinen

flüssiger Reissirup

Sesamsamen

blütenzarte Haferflocken

Hafer- oder Kokossahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Ölsaaten, Sesam, Haferflocken und Rosinen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren.

2. Die Hafer- oder Kokossahne mit den Knethaken des Handrührgeräts unterarbeiten und die Masse mit dem Reissirup abschmecken.

3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Kugeln formen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kugeln darauflegen. Das Blech in den kalten Ofen schieben und die Kugeln bei 220° (Mitte, Umluft 200°) 20-30 Min. backen.