

Rezept

Walnuss-Kirsch-Oblaten

Ein Rezept von Walnuss-Kirsch-Oblaten, am 04.06.2023

Zutaten

40 g Walnusskerne	100 g getrocknete Kirschen
85 g getrocknete Soft-Feigen	2 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Honig	5 EL Weizenkleie
32 Backoblaten (4 cm Ø)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 3 g F, 2 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Walnusskerne mit Kirschen, Feigen, Tahin und Honig in einen Blitzhacker geben und alles zu einer feinen Masse pürieren. Mit der Kleie in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer geschmeidigen, aber festen Masse verkneten.

2. Aus der Walnuss-Kirsch-Masse 16 gleich große Kugeln formen. Je 1 Kugel auf 1 Oblate setzen und mit 1 weiteren Oblate zusammendrücken, bis sich die Masse an den Rand geschoben hat. Das Konfekt gleich oder später genießen. Haltbarkeit: bis zu 5 Tage im Kühlschrank. Zum Frühstück sind bis zu 6 Stück erlaubt.