



GESUND BACKEN OHNE OFEN

Fruchtkugeln

PROJEKT

Heute möchte ich euch das Backen näherbringen. Ich habe für euch ein Rezept für Fruchtkugeln rausgesucht. Sie schmecken sehr lecker und gehen dazu auch noch schnell. Was ihr dazu braucht und wie ihr sie zubereiten könnt, erfahrt ihr auf der nächsten Seite. Ich wünsche euch schonmal viel Spaß beim Zubereiten und Naschen.

Annika Meyer

Projektleiterin im Hort „Die Kinderinsel“

Rezept für etwa 10 Fruchtkugeln

Was ihr dazu braucht:



- Mixer
- Schneidebrett
- Waage
- Scharfes Messer (achtet bitte auf eure Finger)



- 72g Datteln (oder Rosinen)
- ¼ Apfel
- 20g gehackte Haselnüsse (oder gehackte Mandeln, Kokosnussraspeln)
- 27g zarte Haferflocken
- Etwas warmes Wasser

So bereitet ihr die Kugeln zu:



Zu Beginn nehmt ihr euch eine kleine Schale und füllt sie mit warmem Wasser.
Danach legt ihr die Datteln für etwa 10 Minuten und lässt sie etwas aufweichen.



So schneidet ihr einen ¼ Apfel:

Nehmt euch einen Apfel und schneidet ihn einmal in der Mitte durch. Der Apfel ist jetzt halbiert.

Danach schneidet ihr den halben Apfel nochmal in der Mitte durch. Jetzt habt ihr den Apfel geviertelt, wie auf dem Bild links zu sehen.



Entfernt das Kerngehäuse. Schneidet den $\frac{1}{4}$ Apfel in kleine Stücke und legt ihn in den Mixer.



Nachdem ihr den Apfel gemixt habt, gibt ihr die aufgeweichten Datteln dazu und mixt die beiden Zutaten zusammen.



Danach kommen die zarten Haferflocken hinzu.



Mixt alle Zutaten so lange, bis sie zu einem Teig werden. Wenn der Teig zu trocken ist, fügt ihr ein bisschen Wasser hinzu. Ist der Teig zu klebrig fügt ihr Haferflocken hinzu.

Jetzt formt ihr aus dem Teig kleine Kugeln.

Wenn ihr wollt könnt ihr die Kugeln in Kakao wälzen.

Lasst es euch schmecken, Guten Appetit!

Kleiner Tipp: Wenn ihr noch warten könnt, stellt die Fruchtkugeln für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank, dann sind sie nicht mehr ganz so weich und schmecken noch besser.