

Müslipralinen

Rezept Nr.
020



ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Abgedeckt ca. 45 Minuten quellen lassen.
- Mit einem Esslöffel kleine Portionen vom Teig abstechen und mit den Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten bei 180° backen.
- Anschließend vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

ZUTATEN (10 Stück)

- 50 g Haferflocken
- 70 ml lauwarme Milch
- 30 g gemahlene Nüsse
- 10 g gehackte Nüsse
- 15 g Kokosflocken
- 15 g klein gehackte Rosinen
- 8 g Honig
- 5 g Leinsamen geschrotet
- 5 g geschälte, gehackte Mandeln
- 40 g geriebener Apfel (mit Schale)

Tipp: Die Kugeln mit geschmolzener Schokolade überziehen!

Die Müslipralinen als kleinen Energie-Snack für zwischendurch genießen - sie passen aber auch sehr gut zu einem Joghurt!

1 Stück

Kcal	73
Eiweiß	2 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	1 g
Proteinheiten	0,5