

FRUCHTKUGELN

Schwierigkeit: einfach / ca. 25 Min. Arbeitszeit

Ihr braucht noch einen leckeren Nachtisch, habt aber nicht viel Zeit? Dann probiert doch mal diese kleinen Fruchtkugeln aus [Lisa Pfleger's Kochbuch](#) aus. Der Clou an den Kugeln ist: Sie sind vegan und ohne Zuckerzusatz!

ZUTATEN

ca. Für 2 Personen

½ Tasse(n) Rosinen

¼ kleiner Apfel (bei Bedarf)

¾ Tasse(n) geriebene Nüsse plus eine Handvoll zum Wälzen

¼ Tasse(n) feine Haferflocken



ZUBEREITUNG

Die Rosinen in ¼ Tasse warmem Wasser einweichen, bis sie deutlich weicher geworden sind. Nun das Wasser abgießen und auffangen, da man es eventuell später noch braucht, falls die Fruchtkugelmasse zu fest wird. Anschließend die Rosinen zusammen mit dem Apfel durch den Fleischwolf jagen. Die Masse mit Nüssen und Haferflocken verkneten und etwa mirabellengroße Kugeln daraus formen.

Die Kugeln in geriebenen Nüssen wälzen und sie dann noch ein bisschen an der Luft trocknen lassen.

Den Apfel könnt ihr auch weglassen, wenn es der Fleischwolf oder Mixer schafft, die puren Trockenfrüchte zu zerkleinern.

Wer möchte, kann die Kugeln auch in Mohn oder getrockneter Minze wälzen.