



Aprikosen-Cashew-Kugeln

R 33

Dauer 30 min



Für 20 Kugeln

100 g	Cashew-Kerne
80 g	Aprikosen, getrocknet
20 g	Ingwer (2 daumen-große Stücke)
20 g	gepuffter Amaranth
20 g	Kokosraspel
2 EL	Honig (regional)
1/2 TL	Zimt

1. Cashew-Kerne in einer Küchenmaschine kleinhacken. 40 g der gehackten Kerne beiseitestellen.
2. Aprikosen, geschälten Ingwer, Kokosraspel und gepufften Amaranth ebenfalls in der Küchenmaschine feinhacken.
3. Alles zu einer groben Masse vermischen. Mit dem Zimt vermengen.
4. Honig in einem Wasserbad aufwärmen, bis dieser cremig bis flüssig ist.
5. Alles zu einer homogenen Masse verkneten. Die Hände gründlich waschen und pralinengroße Kugeln aus dem Teig rollen.
6. Anschließend die Aprikosen-Cashew-Kugeln mit den beiseitegestellten Cashew-Kernen ummanteln.

TIPP

Neben Honig sind geschrotete Leinsamen eine ebenfalls regionale Alternative, ein gutes Bindemittel. Etwas vorquellen lassen und anteilig zum Honig untermengen.



ZUTATEN

- ↗ Z 24 Zimt
- ↗ Z 15 Ingwer