

Müslikugeln

Zutaten | 4 Portionen

1	Banane
4	getrocknete Aprikosen
100 g	Haferflocken
100 g	gemahlene Mandeln
100 g	gemahlene Haselnüsse
50 g	Kokosraspeln
1 EL	Sesam
2 EL	Honig
1 EL	Milch
1 EL	Zimt
	Sesam, Kokosflocken, Kakao zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Aprikosen klein schneiden.
- Aprikosen, Mandeln, Nüsse, Kokosraspeln, Sesam, Honig, Milch und Zimt zur Banane geben und alles zu einer teigähnlichen Masse verkneten.
- Wenn die Masse zu flüssig ist noch etwas gemahlene Nüsse dazu geben.
- Aus dem Müsliteig mit den Händen kleine, walnussgroße Kugeln formen.
- Die Kugeln dann nach Belieben in Sesam, Kokosflocken oder Kakao wälzen.

Tipp:

Je nach Geschmack kann man die Müslikugeln auch mit Rosinen, Cranberries oder getrockneten Pflaumen zubereiten. Statt Zimt kann man auch etwas Vanillezucker hinzufügen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 325 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
690 kcal	40,6 g	50,6 g	28 g	195 mg