

NO-BAKE-APPLE-BITES



ZUTATEN (etwa 24 Stück)

- 100 g Cashewkerne
- 80 g getrocknete Apfelringe
- 120 g Medjoul Datteln
- 2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 377 kcal
- 8 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 54 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne in der Pfanne ohne Öl von allen Seiten goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Die Apfelringe in kleine Stücke schneiden. Die Cashewkerne im Foodprocessor hacken. Apfelstücke, Datteln, Zimt, Honig und Zitronensaft zugeben und zu einer homogenen Masse mixen.
3. Mit einem Teelöffel jeweils eine kleine Menge von der Masse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln rollen.
4. Die No-Bake-Apple-Bites im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich etwa eine Woche.



REISER RÄT

Man kann die Bites auch gut einfrieren, sie halten sich etwa einen Monat im Tiefkühler. Bei Bedarf einfach tiefgekühlt in die Lunchbox geben, sie tauen schnell auf.

