



Rezept: Winterkraft-Kugeln

### ZUTATEN für etwa 20 Stück:

- 100 g (gehackte) Nusskerne, z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- 200 g Trockenfrüchte, z.B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln
- 50 g Haferflocken
- Gewürze nach Geschmack und Belieben, z.B. Zimt, Vanillezucker, Vanillemark oder Vanilleextrakt
- Für die Dekoration: Kakaopulver, Puderzucker, gehackte Pistazienkerne, Kokosraspel, kleingeschnittene getrocknete Blüten (z.B. aus einer Teemischung)



### SO WIRD'S GEMACHT:

**Vorbereiten:** Schneidet die Trockenfrüchte klein und weicht sie für eine Stunde in 3 Esslöffel Wasser ein. Wenn eure Nusskerne noch ganz sind, zerkleinert ihr diese am besten mit einem großen Messer etwas.

**Mixen:** Sind eure Trockenfrüchte fertig eingeweicht? Dann gebt sie samt Einweichwasser zusammen mit den gehackten Nüssen und den Haferflocken in einen Multi-Zerkleinerer oder einen Standmixer. Mixt nun das Ganze gut durch, bis eine zähe Masse entsteht. Je nach Geschmack könnt ihr noch Zimt und Vanille hinzufügen.

**Formen:** Formt nun mit den Händen etwa walnussgroße Kugeln aus der Masse. Legt die Kugeln auf einen Teller und stellt sie für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.



Rezept: Winterkraft-Kugeln

**Dekorieren:** Nun geht es an die Deko:

Wälzt die Kugeln nach Lust und Laune in Kakaopulver, gehackten Pistazienkernen, Kokosraspeln, kleingeschnittene getrocknete Blüten oder Puderzucker.

Vorsicht beim Puderzucker! Er wird schnell feucht und klebrig. Serviert und



vernascht die Kugeln deshalb direkt nach dem Wälzen im Puderzucker. Aufheben könnt ihr sie so nicht besonders gut. Ansonsten sind die Winterkraft-Kugeln in einer luftdichten Dose oder einem Schraubglas etwa 1-2 Wochen haltbar.

**Varianten:** Das Grundrezept könnt ihr beliebig abwandeln und mit verschiedenen Nuss- und Trockenfrüchten bzw. Mischungen aus verschiedenen Nüssen und Trockenfrüchten experimentieren.

Wie wäre es mit einer **regionalen Variante** mit Wal- oder Haselnüssen und Trockenfrüchten (Pflaumen oder Aprikosen) aus eurer Region? Wenn ihr experimentierfreudig seid, könnt ihr auch einen Teil der Trockenfrüchte (etwa 50-100g) durch fein geraspelte, in eurer Region angebaute Karotte ersetzen.

So schont ihr gleichzeitig Umwelt und Klima, da lange Transportwege entfallen und der heimische Anbau im Freiland meist weniger Ressourcen verbraucht.

Für eine **internationale Variante** könnt ihr mit exotischen Früchten (z.B. Datteln) und Nüssen (z.B. Mandeln) experimentieren.



[www.naturpark-detektive.de](http://www.naturpark-detektive.de)