

Rezept
Ricetta

Bergila®



Zitronen-Aprikosen-Haferkugeln Palline di avena al limone e albicocca

Copyright 2022 © www.bergila.com. All rights reserved.



Zitronen-Aprikosen-Haferkugeln

SHOP ONLINE
www.bergila.com

Zutaten für 14 Kugeln:

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Haferflocken (glutenfrei)
- 25 g Kokosraspeln (optional)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Banane
- 1 EL Kokosöl
- 10 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Die Haferflocken in einer Küchenmaschine zerkleinern. Kokosöl mit dem ätherischen Öl mischen und mit allen restlichen Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Den Teig mit einem Tuch abdecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Optional in Kokosflocken, Kakaopulver, Blüten oder anderes wälzen. Die Kugeln für weitere 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend in einem luftdichten Behälter geben. Bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Tipp: die Kugeln halten sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Palline di avena al limone e albicocca

Ingredienti per 14 porzioni:

- 100 g di albicocche secche
- 100 g di fiocchi d'avena (senza glutine)
- 25 g di scaglie di cocco (facoltativo)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 banana
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 10 gocce di olio essenziale di limone

Macinare i fiocchi d'avena in un mixer. Mescolare l'olio di cocco con l'olio essenziale e aggiungerlo al mixer con tutti gli altri ingredienti, quindi ridurre in purea fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite l'impasto con un panno di stoffa e mettetelo in frigorifero per 30 minuti. Formare delle palline con l'impasto. A scelta, rotolare in scaglie di cocco, cacao in polvere, fiori o altro. Mettere le palline in frigorifero per altri 30 minuti e poi riporle in un contenitore ermetico. Conservare in frigorifero fino al momento del consumo.

Suggerimento: le palline si conservano fino a una settimana in frigorifero.

