



Pflaumen-Cashew Energy Bites

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	200 g
Pflaumen	150 g
Orangen	1 St.
Zimt	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, feine Reibe, Pürierstab

1. In einer Pfanne Cashewkerne ca. 3–4 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen. 3–4 EL geröstete Cashews fein hacken und beiseitestellen.
2. Pflaumen waschen, halbieren, Kerne entfernen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß Pflaumen und ganze Cashewkerne pürieren, bis eine klebrige, feinkrümelige Masse entsteht, bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen.
3. Orange waschen und Schale fein abreiben. Pflaumen-Cashewkern-Masse mit Zimt und Orangenschale abschmecken und daraus 20 kleine Kugeln formen. Kugeln in den gehackten Cashewkernen wälzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g