



Trockenfruchtpralinen

Zeit gesamt
7h 55min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 10 Portionen

Aprikosen, getrocknet	200 g
Datteln, getrocknet	100 g
Pflaumen, getrocknet	50 g
Mandeln, ganz	60 g
Pinienkerne	10 g
Kürbiskerne	30 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Orangen	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien
mittlere Schüssel, Teller

1. Aprikosen fein hacken. Datteln, Pflaumen und Feigen getrennt von den Aprikosen fein hacken. Mandeln fein hacken. Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne ebenfalls getrennt von den Mandeln fein hacken. Orange waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben.

2. In einer Schüssel Aprikosen, 40 g Mandeln und Orangenabrieb vermengen und 10–12 Bällchen daraus formen. Aprikosenpralinen in den übrigen Mandeln wälzen. In einer weiteren Schüssel Fruchtmischung und 40 g der Kernmischung genauso vermengen und in den restlichen Kernen wälzen. Trockenfruchtpralinen sofort servieren oder kühl und trocken lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	162 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	4 g	Fette	6 g