



Zweierlei Trockenfruchtpralinen

Zeit gesamt
🕒 7h 55min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 10 Portionen

Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	200 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	100 g
Soft Feigen, getrocknet	50 g
Trockenpflaumen	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	175 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g