

## ***Energiekugeln***

- 150g Trockenfrüchte (gemischt)
- 50 g Nüsse
- 50 g Mandeln
- 2 EL Honig (oder Ahornsirup)
- Kokosflocken (zum wälzen)

nach Wunsch:

Oblaten

1/3 der Trockenfrüchte in etwas Wasser oder Apfelsaft einige Stunden einweichen.

Alles Trockenobst klein schneiden (oder mit einem starken Mixer mixen). Die fein gemahlene Nüsse und Mandeln sowie den Honig zugeben und alles vermischen.

Kleine Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen. Alternativ können die Kugeln auch zwischen zwei Oblaten „platt“ gedrückt werden.

## ***Aprikosenkonfekt***

- 100 g süße getrocknete Aprikosen
- 100 g säuerliche getrocknete Aprikosen
- 100 g Cashewnüsse
- 50 g Mandelmus
- 50 g Honig/Agavendicksaft
- 2 EL Orangensaft
- Kokosflocken (zum wälzen)

nach Wunsch:

Oblaten

Zubereitung siehe oben.