

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Aprikosen-Apfel-Pralinés

1 P.	10 P.	
25 g	250 g	Gedörrte Aprikosen
25 g	250 g	Gedörrte Äpfel
1/5 dl	2 dl	Apfelsaft
20 g	200 g	Gemahlene Nüsse
2	20	Pralinés-Papierförmli

Zubereitung

- Gedörrte Früchte grob hacken
- Mit Apfelsaft mixen
- Nüsse evtl. leicht rösten
- Kugeln formen, Kugeln in den restlichen Nüssen drehen
- In Papierförmli anrichten
- Pro Portion 2-3 Pralinés



Variante: Anstelle von gedörrten Äpfeln, gedörrte Birnen verwenden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (Dezember 2011)