

# REZEPT

## PINIENKERN-FEIGEN-BÄLLCHEN



### ZUTATEN

ca. 50 Stück

- 150 g getrocknete Feige
- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 150 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ Backpulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 80 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Ei
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 80 g Pinienkerne



### ZUBEREITUNG

1. Feigen klein würfeln.
2. Beide Mehlsorten, Backpulver, Lebkuchengewürz, Kokosblütenzucker und Vanillepulver in einer Schüssel mischen.
3. Ei, Feigen und Butter dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Vom Teig mit einem kleinen Löffel Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen. In den Pinienkernen wälzen und etwas andrücken.
5. Mit ein wenig Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 15 - 18 Min. backen. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### NÄHRWERTE

1 Stück enthält (Anteil vom Tagesbedarf in %)

|                  |         |       |
|------------------|---------|-------|
| Kalorien         | 70 kcal | (3 %) |
| Protein          | 2 g     | (2 %) |
| Fett             | 4 g     | (3 %) |
| Kohlenhydrate    | 8 g     | (5 %) |
| zusetzter Zucker | 2 g     | (8 %) |
| Ballaststoffe    | 1 g     | (3 %) |

### GESUND, WEIL...

... die **Pinienkerne** mit gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zellschützendem Vitamin E punkten. **Vollkornmehl** versorgt den Körper mit reichlich Ballaststoffen, die auf natürliche Weise die Verdauung in Schwung bringen.

Quelle: EatSmarter