

Rumkugeln aus Hülsenfrüchten (ca. 40 Stück) 1 Kugel: 0,25 BE und 37 Kcal

1 Glas Kichererbsen oder Weiße Bohnen (oder 150g getrocknete Bohnen einweichen und kochen)  
3 EL Rosinen  
3 EL Rum  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL geriebene Haselnüsse,  
Mineralwasser und Orangensaft nach Bedarf  
2 TL Honig  
2 EL Kakaopulver  
Kokosflocken zum Wälzen

Mit einem Püriergerät alle Zutaten fein mixen. Mit feuchten Händen Kugeln formen und in Kokossette wälzen. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.

Haferflockenbusslerl (ca. 80 Stk) 1 Busslerl: 0,25 BE und 33kcal

200 g Haferflocken  
100 g Butter  
80 g Zucker oder Honig  
100g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln  
1 TL Mehl  
1 Ei  
Saft von ½ BIO Zitrone und etwas Schale  
Vanillezucker  
1 TL Backpulver

Die Haferflocken mit der halben Buttermenge und etwas Zucker rösten. Die restliche Butter mit Ei und Zucker flaumig rühren. Mit Vanillezucker, Zitronenschale und -saft verbessern. Die abgekühlten Haferflocken und Nüsse untermengen. Zuletzt das mit Backpulver versiebte Mehl einrühren. Mit 2 Teelöffeln kleine Busslerl formen, auf ein Backblech setzen und ca. 10 min bei 160 Grad Heißluft backen.