



Vanille-Walnuss-Bites



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 87 kcal

Eiweiß: 1,8 g Fett: 6,2 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

Zubereitungszeit:

30 min

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mini-Muffinformen mit Folienförmchen auslegen (keine Papierförmchen verwenden).
2. Die Nüsse grob in 1 cm große Stücke hacken, damit sie gleichmäßig backen und leichter zu essen sind.
3. In einer großen Schüssel die Nüsse, Samen und Kokosraspeln vermengen.
4. In einer separaten Schüssel Ahornsirup, Eiweiß, Vanilleextrakt, Salz, Zitronenschale und Zimt verquirlen.
5. Die flüssige Mischung über die Nussmischung gießen und umrühren, bis alles gleichmäßig überzogen ist.
6. Die Mischung mit einem Löffel in die vorbereiteten Muffinformen geben und mit der Rückseite des Löffels fest andrücken.
7. 12–16 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und duften.
8. Vor dem Herausnehmen in der Form vollständig abkühlen lassen.

Zutaten für 30 Portionen :

250 g kalifornische Walnüsse
130 g Kerne-Mix
40 g Kokosraspeln
120 ml Ahornsirup
1 großes Eiweiß
2 TL Vanilleextrakt
Abrieb einer halben Orange
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt (optional)