# Vanille-Walnuss-Bites



### Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 87 kcal

Eiweiß: 1,8 g Fett: 6,2 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

## Zubereitungszeit:

## 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.
- Die flüssige Mischung über die Nussmischung gießen und umrühren, bis alles gleichmäßig überzogen ist.

## 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

1/2 TL Zimt (optional)

- 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.