

Der perfekte Pausen-Snack



Kraftprotzen – süß und pikant

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Kraftprotzen – süß und pikant

Zutaten

für 30 süße Kraftprotzen

100 g Trockenfrüchte, gemischt
(z. B.: 30 g **basic** Sultaninen, 30 g Apfelfringe,
getrocknet, 40 g **basic** Aprikosen)
40 g **basic** Butter
100 g **basic** Akazienhonig
100 g **basic** Haferflocken Kleinblatt
50 g **basic** Hirseflocken
20 g **basic** Sesam
50 g Kokosmehl
20 g gemahlene Mandeln
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
200 ml Wasser
zur Deko: 50 g **basic** Kokosraspel

für 30 pikante Kraftprotzen

400 ml Gemüsebrühe
200 g Bulgur aus Gerste (Erdmann Hauser)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika
4 EL **basic** Olivenöl
½ Bund Petersilie, fein gehackt
100 g Gruyère, fein gerieben
2 EL Vollkornsemmelbrösel
2 **basic** Eier
zum Würzen: **basic** Meersalz, Muskatnuss,
Chili, Paprika
zum Verzieren: Radieschen, Gurken,
basic Wienerle

Zubereitung

Süße Kraftprotzen

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Trockenfrüchte fein hacken. Butter und Honig in einem großen Topf schonend erhitzen und nach und nach die Trockenfrüchte und alle weiteren Zutaten einrühren. Zum Schluss die Masse mit Wasser vermengen, bis sie zu einem klebrig-festen Teig wird. Aus dem Teig Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wälzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 15 bis 20 Minuten bei 175 °C Umluft backen.

Pro Kraftprotz: ca. 69 kcal, 1,2 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 8,4 g Kohlenhydrate


Pikante Kraftprotzen

Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten und den Bulgur auf der warmen Herdplatte 10–15 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Das Gemüse in 1 EL Olivenöl kurz anbraten und dann mit dem Bulgur vermischen. Petersilie und Gruyère dazugeben und alles mit Salz, Muskat, Chili und Paprika fein abschmecken. Semmelbrösel und Eier unterrühren. Aus dem Teig ca. 30 Bratlinge formen und diese im restlichen Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Radieschen, Gurken, Wienerle etc. verzieren.

Pro Kraftprotz: ca. 58 kcal, 2,4 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate

basic-Tipp: Sie können das Rezept auch mit Grünkernschrot zubereiten.

basic wünscht guten Appetit!

www.basicbio.de
www.biowelt.de 

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.