Aprikosenrolle



Zutaten:

- 50 g getrocknete Aprikosen
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 45 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Hanfsamen
- ½ TL Tahini
- 20 g Zartbitterschokolade

Gewürze:

Nach Geschmack z.B. Vanille, Kakao oder Zimt

10 Stücke

20 Minuten

Zubereitung:

1. Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen lassen. Danach abgießen und pürieren. Mit Kichererbsenmehl und Leinsamen vermischen. In Backpapier einschlagen und zu einer Rolle rollen. Die Hanfsamen auf der Rolle verteilen und festdrücken. Mit einem Kochlöffelstiel eine Mulde in die Rolle drücken.
2. Schokolade schmelzen und in die Mulde gießen. Tahini auf die noch flüssige Schokolade geben und mit einem Zahnstocher ein Muster erzeugen. Im Kühlschrank für 20 Minuten die Schokolade auskühlen lassen. In 10 Stücke schneiden.

Tipps:

Getrocknete Aprikosen sind reich an Eisen, Kalium und der Vitamin-A-Vorstufe Beta Carotin. Für die bessere Aufnahme des pflanzlichen Eisens sollte die Rolle mit einer Vitamin-C-Quelle kombiniert werden.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Aprikosenrolle



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**47,6 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**1,7 g** *0,5 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**5,7 g** *3,3 g*
Protein	**1,8 g**
Ballaststoffe	**2,3 g**