

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Dinkelkugeln

75 g Kokosflocken

in einer Pfanne ohne Fett unter Umrühren goldgelb rösten. Die warmen Flocken in eine Backschüssel schütten.

100 g Butter

hineinschneiden und leicht untermengen, die Butter wird dabei weich.

2 Eier (Gr. L)

und

2 El Honig

und

abgeriebene Zitronenschale
einer ungespritzten Zitrone

und

5 El Zitronensaft

dazugeben und alles verrühren.

120 g Korinthen

und

70 g Haselnüsse, grob gehackt

unter den Teig mischen.

250 g Dinkel, fein gemalen

Zuletzt

unterrühren.

Mit einem Teelöffel und der Hand Kugeln formen und auf ein gefettetes Blech setzen. Auf der mittl. Schiene in den **kalten Backofen** schieben und bei Heißluft/ 150°C ca. 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Gesamt: 3096 kcal : 60 = 52 kcal