



## Amaranth-Haselnuss-Kugeln

### Zutaten für 20 kleine Kugeln

#### Für die Amaranth-Haselnuss-Kugeln

- 40 g Amaranth, gepufft
- 70 g Cashewmus
- 70 g Haselnussmus
- 40 g Yaconsirup oder Agavendicksaft
- 3 EL Wasser
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten für die Amaranth-Haselnuss-Kugeln in eine Schüssel geben und gleichmässig vermengen. Dann 20 walnussgrosse Kugeln formen, auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller geben und 10 Min. in den Tiefkühler stellen.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Kugel

- Kalorien: 55 kcal
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiss: 1 g
- Fett: 4 g