

# Blaubeer-Zitronen Kugeln auf Beerensoße

Dauer: ca. 35 Minuten Portionen: 12 große Kugeln



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

## Zutaten:

### Für die Kugeln:

150 g Blaubeeren

120 g Walnüsse

150 g Datteln

30 g Haferflocken

20 g Kokosraspeln

10 g Chiasamen

1 Zitrone

### Für den Guss:

150 g Cashews

120 ml Kokosöl oder Kokosmus

3 EL Honig, Reis- oder Ahornsirup

0,5-1 TL Vanilleextrakt oder gemahlene Vanille

2-3 EL warmes Wasser

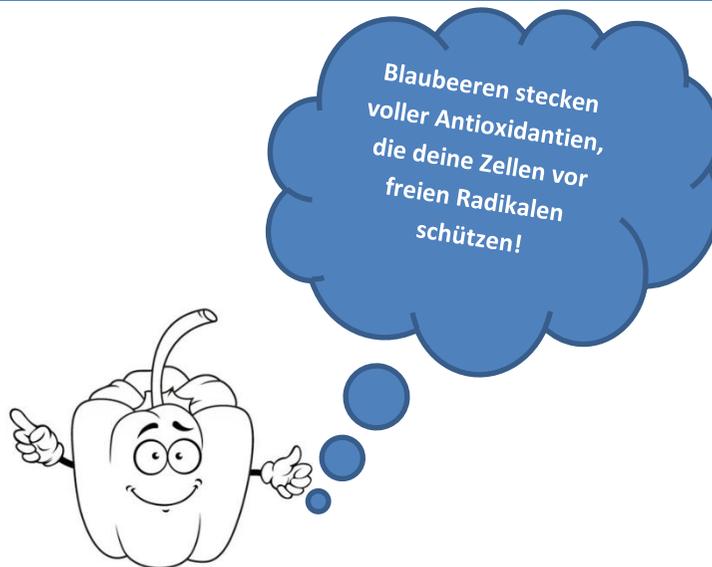
### Für die Soße:

200 g Himbeeren, Johannisbeeren o.Ä.  
frisch oder gefroren

2 EL Honig, Reis- oder Ahornsirup

1 EL Zitronensaft (optional)

1-2 EL Wasser



Blaubeeren stecken  
voller Antioxidantien,  
die deine Zellen vor  
freien Radikalen  
schützen!

Himbeeren sind reich an Vitamin C, das dein Immunsystem stärkt und dir hilft, gesund zu bleiben. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die gut für deine Verdauung sind und haben im Vergleich zu anderen Obstarten einen geringen Zuckergehalt.



## **Zubereitung:**

- 1.** Die Cashewkerne in Wasser über Nacht oder für 3-4 Stunden einweichen.
- 2.** Die Beeren und die Zitrone waschen.
- 3.** Alle Zutaten für die Kugeln (Blaubeeren, Walnüsse, Datteln, Haferflocken, Kokosraspeln, Chiasamen und Zitronensaft) in eine Küchenmaschine geben.
- 4.** Die Mischung verarbeiten bis eine feste Masse entsteht.
- 5.** Aus der Masse gleichgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder in eine große Tupperdose legen.
- 6.** Die Kugeln im Gefrierfach oder im Kühlschrank abkühlen lassen, während der Guss vorbereitet wird.
- 7.** Den Saft der Zitrone auspressen und zur Seite stellen.
- 8.** Das Kokosöl in einem Topf oder in der Mikrowelle schmelzen lassen.
- 9.** Die eingeweichten Cashews abtropfen lassen und zusammen mit dem geschmolzenen Kokosöl, Honig, Vanilleextrakt und Zitronensaft in einen Mixer geben.
- 10.** Mixen, bis die Masse glatt ist. Falls nötig, etwas warmes Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
- 11.** Für die Himbeersoße, die Himbeeren auftauen lassen oder direkt zusammen mit dem Honig und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben.
- 12.** Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Himbeeren weich sind und anfangen zu zerfallen, etwa 5-7 Minuten.
- 13.** Die Mischung vom Herd nehmen und pürieren, bis eine glatte Soße entsteht. Wenn die Soße zu dick ist, 1-2 Esslöffel Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- 14.** Nun die abgekühlten Kugeln aus dem Gefrierfach nehmen und mit dem Guss bestreichen.
- 15.** Auf den Serviertellern oder Schalen etwas Himbeersoße geben.



**16.** Darauf die glasierten Blaubeer-Zitronen Kugeln legen und nach Belieben mit etwas Zitronenschale oder Kokosflocken garnieren.