

## Abrikoskugler

(20 stk.)

### Det skal du bruge:

3 skiver rugbrød, gerne uden kerner (ca. 150 g)

100 g tørrede abrikoser

1 dl finvalsede havregryn (ca. 35 g)

½ dl mandler (ca. 30 g)

2 tsk. kakao

saft af ½ citron

2 spsk. marmelade f.eks. abrikos eller appelsin



### Sådan gør du:

Skær skorperne af rugbrødet, og bræk det i mindre stykker.

Blend alle ingredienserne sammen i en foodprocessor eller med en stavblender.

Tril massen til 20 kugler.

Hvis den er for klistret, kan du stille den i køleskab i ½-1 time, inden du triller kugler. Du kan også tage lidt koldt vand på fingrene, så klitrer massen ikke så meget.

### Servering:

Server abrikoskugler som det søde bidrag til et mellemmåltid eller i madpakken.

### Variation:

Brug tørrede figner eller rosiner i stedet for abrikoser.

Du kan erstatte citronsaft og marmelade med appelsin- eller æblejuice.

### Opbevaring:

Opbevar kuglerne i en tætsluttende beholder i køleskab. De kan holde sig i ca. 5 dage.

### 1 abrikoskugle (ca. 20 g):

Energi 225 kJ/50 kcal

Fedt 1 g - Kulhydrat 8 g - Protein 1 g

Kulhydrat pr. 100 g 41 g