



Adozani

Rumkugeln

mit Adozan Eiweiß 100

20 Stück



Weihnachtsgenuss für hohe Proteinzufuhr bei geringem Kaloriengehalt, z.B. bei Adipositas, in der Chirurgie und in der Wundversorgung.

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g getrocknete Datteln
- 2 TL Rum Aroma, Dr. Oetker
- 1 dl Haferflocken
- 30 g Kakaopulver
- 60 g Adozan Eiweiß 100
- 1 Prise Salz

- 40 g Kokosnuss-Raspeln zum Wälzen

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen
2. Die Zutaten in mit dem Küchenstab oder in der Maschine pürieren
3. Bei Bedarf ein bisschen Wasser hinzufügen (*nicht zu viel* – Formbarkeit wahren!)
4. Masse abschmecken und bei Bedarf Süßungsmittel hinzufügen
5. Die Masse in 20 gleichen Teile teilen und Kugeln formen
6. Die Kugeln in Kokosnuss-Raspeln wälzen
7. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen



Nährstoffgehalt / Stück (39g):

Energiegehalt: 96 kcal/400KJ

- 5 g Protein
- 13 g Kohlenhydrate
- 3 g Ballaststoffe
- 2 g Fett

Adozan Eiweiß 100 - Menge zum Kochen und Backen:

- Hefeteig: 50 g Adozan / 250 g Flüssigkeit
- Rührteig: 50 g Adozan / 300 g Mehl
- Eiermassen: 50 g Adozan / 150 g Mehl, oder 10 g Adozan / 1 Ei

