



Die Aprikose:

Wissenschaftlicher Name	Prunus armeniaca
Familie	Rosengewächse
Sorten	Unzählige klein-groß, süß-sauer, früh und spät reifende
Herkunft	Mittel- und Ost-Asien
Anbau	Trockene, warme Regionen, sehr frostanfällig, Jahrestemperatur Ø mind. 8°C, geringer Niederschlag Ernte: Juli – August
Merkmale	Pflanze: Baum, bis 10m hoch, breite Krone Frucht: rundlich, Ø 4- 8cm, gelb mit roten Flecken, Steinkern, glatte Schale fast haarlos/samtartig, Fruchtfleisch: gelb, weiß oder orange Geschmack: saftig, süß
Wissenswertes	Aprikosen sind auch unter dem Namen Marille bekannt. Sie helfen bei Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. In den Wintermonaten kommen die Aprikosen aus Übersee. In dieser Zeit sind Verzehr und Kauf weniger nachhaltig als in den Sommermonaten, wenn sie unter anderem aus Frankreich & Italien importiert werden. Am besten isst man Aprikosen frisch und roh. Reife Früchte erkennt man an der kräftig, orange-gelben Färbung. Der Stein löst sich mühelos von der Frucht entfernen. Unreife Früchte schmecken dagegen sauer, mehlig und trocken. Gibt das Fruchtfleisch auf leichten Daumendruck leicht nach, ist die Aprikose perfekt.
Inhaltsstoffe	Hoher Gehalt an Beta-Carotin (Provitamin A) Vitamine: Vitamin C Vitamin B1 & B2 Mineralstoffe: Kalium Kalzium Phosphor Magnesium Eisen

Rezeptidee: Gebackene Müslikugeln (16 Stück)

Zutaten:

100g Mandeln gehackt
200g Haferflocken
50g Leinsamen
200g getrocknete Aprikosen
100ml Milch oder Pflanzendrink
1 Banane
1 TL Zimt

Wusstet ihr, dass aus den Kernen
der Aprikose Persipan hergestellt
wird?!

*Persipan ist dem Marzipan sehr ähnlich
und ist ein günstigeres Ersatzprodukt.

Utensilien:

Küchenmesser, Schneidebrett, Esslöffel, Küchenwaage, Schüssel

Zubereitung:

Mandeln, Haferflocken und Leinsamen in einer Schüssel mischen. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden und die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Danach die Aprikosen- und Bananenstücke in die Schüssel dazugeben. Milch in der Mikrowelle oder auf dem Herd erwärmen, ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut mit einem Esslöffel verrühren.

Den Ofen auf 160° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen gehäuften Esslöffel von der Masse nehmen und zu Tischtennisball großen Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte: Energie (kcal) – 143/pro Müslikugel
Kohlenhydrate – 16g/pro Müslikugel
Eiweiß – 5g/pro Müslikugel
Fett – 5g/pro Müslikugel

