

Rezept für selbst gemachte Energiekugeln

Zutaten:

ergibt ca. 10 große Energiekugeln

- 100 g Mandeln
- 250 g Datteln
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 3 TL Kakaopulver
- 80 g Kokosflocken



Zubereitung:

1. Datteln falls nötig entkernen.
2. Die Datteln gemeinsam mit den Haferflocken und den Mandeln in einem Mixer zerkleinern.
3. Zimt und Kakao hinzugeben und nochmals im Mixer durchmischen.
4. Die Masse aus dem Mixer nehmen und in der Hand zu kleinen Bällchen formen.
5. Die Energiekugeln zum Schluss in Kokosflocken wälzen, sodass sie einen hübschen Mantel bekommen.
6. Kühl lagern und vernaschen.

Tipps:

Kühl gelagert halten sich die Energiekugeln mehrere Tage.

Die Kugeln auch ohne Mantel aus Kokosflocken herstellen - so kann der Fettgehalt reduziert werden. Alternativ zu den Kokosflocken können Sie zum Beispiel Mandelsplitter oder gepufftem Amaranth verwenden, um die Energiekugeln zu wälzen.