

Energiekugeln

So verfliegt das Energietief ganz schnell und auf süße Art & Weise



Zutaten · ca. 100 Kugeln

Trockenfrüchte nach Wahl, ich liebe:

250 g getrocknete Feigen

250 g getrocknete Marillen

250 g getrocknete Datteln

250 g Rosinen

250 g Haferflocken, Kleinblatt-Flocken

250 g geriebene Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln

100 ml naturtrüber Apfelsaft, bei Bedarf etwas mehr oder weniger

Zum Wälzen: Kokosraspeln, geriebene Nüsse, Mandeln u/o Sesam

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte faschieren, fein würfelig schneiden oder mit einem Mixer pürieren (ev. vorher zum Weichwerden in wenig warmes Wasser legen).
2. Mit Haferflocken, Nüssen oder Mandeln und Apfelsaft verkneten, das Verhältnis muss so sein, dass die Masse sich formen lässt (zu fest ⇒ mehr Apfelsaft, zu flüssig ⇒ mehr Haferflocken).
3. Kleine Kugeln formen.
4. In Kokosraspeln, Nüssen, Mandeln u/o Sesam wälzen.
5. 1 Tag im Kühlschrank trocknen lassen.



Tipp

Bereite gleich eine große Menge der leckeren Kugeln zu. Im Kühlschrank halten sie sich 2 Wochen frisch, im Tiefkühlschrank einige Monate. So hast du stets einen leckeren Energie Schub parat: für Schule, Sport, Wanderung, Arbeit, Nachtschisch oder einfach so.