

Energiekugeln

Hallo! Was denkt Ihr, wenn Ihr unsere Kugeln seht?
Raffaelo- oder Schokoladekugeln an Süßes?
Leider müssen wir Euch enttäuschen, unsere Kugeln haben
nichts mit Schokolade zu tun.



Wir setzen unsere Reihe mit gesunden Snacks für Kinder fort. Bei uns könnt ihr diese Woche die Schokolade probieren. Unsere Hausaufgaben machen ein wahrer Energielieferant für die Kinder.



Energie- oder Gib mir Kraft Kugeln

Zutaten:

130 g Haferflocken

1 1/2 Äpfel

1 MS Zimt

1 EL Chiasamen

1 EL Leinsamen geschrotet

1 EL Honig

2 1/2 EL Erdnuss- oder Mandelmus

2 EL Haferflocken oder

Kokosette zum Wälzen

Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden. Mit Haferflocken, Zimt, Chiasamen und Leinsamen vermischen. Erdnuss- oder Mandelmus (ist geschmacksache) und Honig zugeben. Die ganze Masse in einem kleinen Kugelformer (Moulinex) zu einem Mus mixen. Kleine Kugeln formen und in Kokosette oder Haferflocken wälzen. Ruht stellen.



Bei den Zutaten könnt Ihr auch selber kreativ werden. Man kann Leinöl oder Chia Samen durch Nüsse, Kokosöl, getrocknete Früchte, Kürbiskerne etc. ersetzen.

