Energiekugeln

Hallo!
Na, an was denkt Ihr, wenn Ihr unsere Kugeln seht?
Raffaello- 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 hat diese Woche die Schule begonnen, unsere Energiekugeln sind für die Schulpause oder als Snack beim Hausaufgabe 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, Honig zugeben und alles zerkleinern (Moulinex). Die ganze Masse in einem elektrischen Mixer zu einem Mus mixen. Kleine Kugeln formen und in Kokosette oder Haferflocken wälzen. Kühl stellen.



Bei den Zutaten könnt Ihr auch selber kreativ werden. Man kann Lein- oder Chiasamen durch Nüsse, Kokosette, getrocknete Früchte, Kürbiskerne etc. ersetzen.

