

Power-Snack

Energiebällchen



3

Zutaten

- // 1 Tasse Haferflocken (fein oder kernig)
- // 1/2 Tasse Schokoladenstückchen oder -raspeln
- // 1/2 Tasse Leinsamenmehl
- // 1/2 Tasse deines Lieblingsbrotaufstrichs (beispielsweise Erdnussbutter, Mandel-, Cashew-, Kokos- oder Nuss-Nougatcreme)
- // 1/3 Tasse Honig
- // 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- // 1/4 Teelöffel Salz

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
- 2 Mit angefeuchteten Händen in mundgerechte Kugeln rollen (haltet eine Schüssel Wasser bereit, um die Hände feucht zu halten und zu verhindern, dass Zutaten an euren Händen haften bleiben). Am besten legt ihr die Kugeln auf ein Brett oder einen großen Teller ab. Danach die Kugeln für eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank geben, bis sie fest sind.
- 3 Abhängig von der Größe der Kugeln ergibt das Rezept 20-24 Energiekugeln.

Guten Appetit!



1

2

Seid kreativ!

Ihr könnt das Leinsamenmehl durch Chiasamen ersetzen und die Schokoladenstückchen durch gehackte Datteln oder Rosinen. Den besonderen „Kick“ bekommen die Bällchen, wenn ihr sie in Kakaopulver und/oder Kokosraspeln rollt. Setzt eure Fantasie ein und verwendet Zutaten, die ihr bereits zu Hause habt oder ganz besonders mögt.

