

Gesunde Energiekugeln



42 Kugeln



30 Minuten



Zutaten

85 g Mandelmus

70 g Haferflocken

150 g Mandeln gemahlen

250 g Datteln (entsteint)

100 g Kokosflocken oder etwas
Kakaopulver (ungesüßt)

Zubereitung



- Haferflocken in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.
- Datteln separat in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern.
- Haferflockenmehl, Datteln, gemahlene Mandeln und Mandelmus vermengen.
- Die Masse zu kleinen Kugeln formen.
- Die Konsistenz darf nicht zu trocken sein, da das Haferflockenmehl noch Feuchtigkeit aufnimmt und die Kugeln dann auseinanderfallen könnten. Bei Bedarf noch etwas Mandelmus hinzugeben.
- Zum Schluss die Bällchen in Kokosflocken oder Kakaopulver wälzen.



Guten Appetit!



HELMUT SCHMIDT
UNIVERSITÄT
Universität der Bundeswehr Hamburg