

Grundrezept Energiekugeln

Für 10 Kugeln

Zutaten

150g Trockenfrüchte

70g Nüsse, Samen

Ggf. Zimt

Ggf. gemahlene/ gehackte

Haselnüsse

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und im Anschluss kleine Kugeln formen.
- 2) Die fertigen Kugeln in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Min kaltstellen.
- 3) Die Energiekugeln sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden und sind dort bis zu einer Woche haltbar.

Tipp: Rosinen, Walnüsse, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne eignen sich wunderbar für das Rezept und sind zudem nachhaltiger als andere Trockenfrüchte und Nussorten, weil sie regional bezogen werden können.

Die fertigen Energiekugeln können optional in gemahlene oder gehackten Haselnüssen gewälzt werden.

