



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Energiekugeln

Zutaten:

24 (weiche) Datteln

100g geriebene Walnüsse oder Mandeln oder Haselnüsse

2 EL Kakao

Kokosraspel

Zubereitung:

Datteln entkernen und klein schneiden. Die geriebenen Nüsse, die Datteln und die 2 EL Kakao gemeinsam in einen Zerkleinerer geben (z.B. Moulinette, Thermomix, Standmixer) und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Kugeln formen und in Kokosraspel wälzen. Halten im Kühlschrank mindestens 2 Wochen!

Die Energiekugeln eignen sich für einen kleinen Energieschub vor bzw. während dem Sport.

Quelle: A. Kern