

Energiekugeln



Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl auf niedriger Temperatur rösten, bis sie goldbraun sind und gut riechen. Regelmässig rühren.

Die getrockneten Pflaumen grob hacken.

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mixen, bis eine klebrige Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser oder Ahornsirup hinzugeben. Nach Gusto abschmecken, zum Beispiel mit mehr Ahornsirup oder Zimt.

Nun mit einem Teelöffel aus der Mischung etwa walnussgrosse Portionen abstechen und mit den Händen zu Kugeln rollen. Die Mischung sollte nicht an den Händen kleben. Sollte dies der Fall sein, noch etwas gemixte Haferflocken hinzufügen.

Nun die Kugeln in Kakaopulver oder gehackten Nüssen wälzen, bis sie komplett bedeckt sind.

Die Energiekugeln in einem luftdichten Behälter für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen und auch dort aufbewahren. Sie halten sich etwa 7 bis 10 Tage.

Perfekt für den schnellen Energiekick zwischendurch.



Zusatztipps von Johanna Geisenhainer

Köchin bei **dieCuisine**

- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für die Energiekugeln können auch andere Trockenfrüchte wie Aprikosen, Feigen oder Datteln sowie beispielsweise Kakaopulver für eine schokoladige Note verwendet werden. Für mehr Crunch können nach dem Mixen noch gehackte Nüsse untergerührt werden.
- Die Energiekugeln können auch eingefroren und kalt genossen werden.



ca.
20 Stk.



ca.
20 min

.....

150 g getrocknete, entsteinte Pflaumen (soft)

50 g Haferflocken

30 g Sonnenblumenkerne

2 EL Nussmus

1 EL Leinsamen

2 TL Zimt

1 Prise Salz

Mark von 1 Vanilleschote

Optional:

**1-2 EL Ahornsirup
oder Agavendicksaft**

**2 EL Kakaopulver, Kokosraspeln
oder gehackte Nüsse zum Wälzen**