



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Energiekugeln

Zutaten (für 15 mittelgroße Energiekugeln)

100 g Mandeln
140 g weiche Datteln (ohne Stein)
30 g reines Kakaopulver



Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Standmixer geben und auf höchster Stufe einschalten.
2. Mixer vorsichtshalber zwischendurch immer wieder kurz ausschalten, damit er nicht heiß läuft.
3. Nun müssen aus der Masse die Kugeln geformt werden. Ist die Masse noch zu trocken, müssen ein bis zwei Datteln hinzugegeben werden.
4. Nun werden die Energiekugeln mit der Hand gerollt.

Arbeitszeit: ca.15 Min.