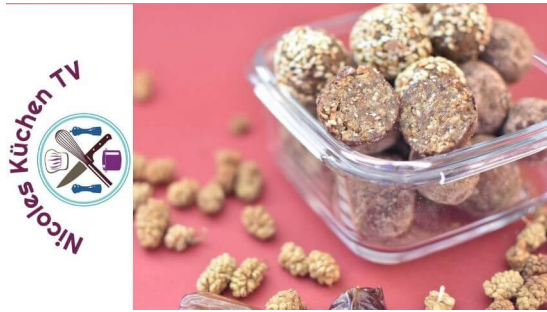

Energiekugeln

von Nicoles Küchen TV | Fudii.online



© Bild & Rezeptidee von Nicoles Küchen TV - Fudii.online

Vorbereitung: 20 Min. | **Gesamt:** 20 Min.

Zutaten:

120 g Maulbeeren, getrocknet
70 g Sonnenblumenkerne
70 g Datteln
45 g Haferflocken
1 TL Vanilleextrakt

Ausserdem:

Mixer oder Kenwood Cooking Chef

Optional:

Sesamsaat
Kakaopulver und Zucker

Zubereitung:

Für die **Energiekugeln** zuerst die Maulbeeren, Sonnenblumenkerne und Haferflocken in den Mixer bzw. Zerkleinerer geben und zu einer feinen Masse zerkleinern.

Datteln und den Vanillezucker dazu geben und nochmals zerkleinern - dabei sollte eine cremige bzw. klebrige Masse entstehen.

Aus dem fertigen Teig portionsweise (etwa 1 gehäufte Teelöffel) kleine Kugeln formen und in der Sesamsaat bzw. Kakao-Zucker Mischung wälzen. Fertig!

Tipps: Damit sich der Mixer beim zerkleinern der Datteln leichter tut, könnt ihr die Datteln zuvor in warmen Wasser für 10 - 15 Minuten einweichen.