

Himbeer-

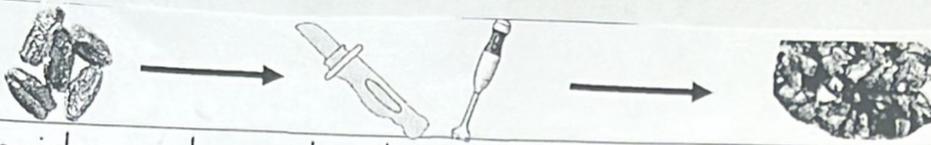


Energiekugeln

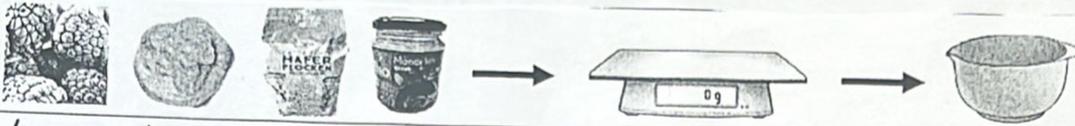
Zutaten für ca. 15 Kugeln:

| | | |
|---|------|---------------------|
|  | 200g | Datteln |
|  | 100g | gefrorene Himbeeren |
|  | 100g | Haferflocken |
|  | 50g | Mandelmus |
|  | | Kokosraspeln |

Zubereitung:



Schneide und zerdrücke die Datteln in kleine Stücke. Du kannst auch einen Pürierstab benutzen.



Wiege die Zutaten. Gib alle in eine Schüssel.



Vermische alle Zutaten, sodass eine klebrige Masse entsteht.



Forme den Teig mit deinen Händen zu kleinen Kugeln.



Wälze die Kugeln in Kokosraspeln.



Lasse die Kugeln im Kühlschrank durchkühlen.

Guten Appetit!