

KOHLEHYDRAT

ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten für 20 Stück

- 150 g getrocknete Feigen sehr fein gehackt
- 150 g Datteln sehr fein gehackt
- 200 g gemischte Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,
grob gehackt
- 1 Orange (Saft auspressen und Zeste fein hacken)
- 1 TL Ingwerpuder
- 80g Kokosraspel

Zubereitung

Gehackte Datteln, Feigen und Nuss-/Kernenmischung mischen, Orangensaft und -zeste darunterziehen und mit Ingwerpuder verfeinern. Aus der Masse kleine Kugeln formen und mit den Kokosraspeln panieren. Einen Tag trocknen lassen und dann in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Ideal als kleiner Snack zwischendurch.

DESSERTS/GEBÄCK/MÜESLI