

Energiekugeln



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 112 kcal

- Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 12 Stück

½	Bio-Orange
3 EL	zarte Haferflocken
50 g	getrocknete Datteln
80 g	getrocknete Apfelringe
100 g	Walnusskerne
1 Msp.	Zimt
30 g	gehackte Mandeln

Zubereitung

- Von der Bio-Orange etwas Schale (1/2 TL) abreiben und den Saft auspressen. Haferflocken, Datteln, Apfelringe, Walnusskerne, Zimt, geriebene Orangenschale und 3-4 EL Orangensaft in 2 Etappen mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zu einer gut formbaren Masse zerkleinern.
- Hände anfeuchten und aus der Masse 12 Kugeln formen und in den gehackten Mandeln wälzen. Vor dem Verzehr ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

TIPP: Kugeln in einer Box im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 1 bis 2 Wochen verzehren.