

# KINDER REZEPT

DES MONATS

Dezember 2024

## Winterliche Energyballs

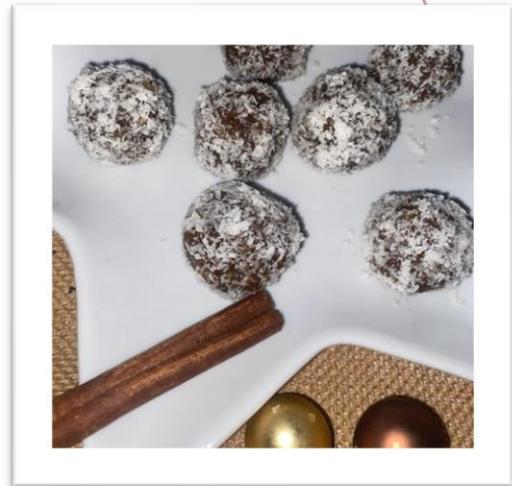
### Deine Zutaten

- 150 g Datteln
- 100 g Walnusskerne
- 20 g Mandelmus
- 15 g Chiasamen
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 15 g Kokosraspeln

### Die Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Mit feuchten Händen 15 Kugel mit einem Gewicht von circa 20g formen und anschließend in den Kokosnussraspeln rollen.

Tipp: Energy Balls eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, dann werden sie richtig schön lecker.



Nährwerte für

**15 Portionen:**

pro Portion 95 kcal/1,6 g

EW/6 g Fett/7,6 g KH = ca. 1

KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen