

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