

⚡ Energy-Balls ⚡

200 g	Haferflocken, zarte
1x	Banane(n)
3 Esslöffel	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlene
100 g	Mandeln, gemahlene
2 EL	Honig
n. B.	Milch
evtl.	Vanille
evtl.	Kokosraspel

- 1) Die Banane 🍌 zerdrücken, alle weiteren Zutaten (bis auf die Milch) hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.
- 2) Um den Teig fester werden zu lassen, können noch mehr gemahlene Nüsse 🥜 hinzugefügt werden. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch 🥛 die Masse geschmeidiger werden lassen. Nun walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Dieses "Grundrezept" kann man wunderbar mit weiteren Zutaten variieren. Zum Beispiel Vanille hinzufügen, in Kokosraspeln wälzen, in Kakaopulver wälzen, mit anderen Trockenfrüchten oder Nüssen abwandeln... Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, können die Kugeln einige Tage halten.