

Energiekugeln

Basiszutaten zur Herstellung deiner Energiekugeln:

- **1 Glas Trockenobst**, z.B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen, Kirschen, Cranberries, Ananas, etc.
- **1 Tasse Nüsse** (Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, etc.), **Kerne** (Mandeln, Cashews, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, etc.), **Getreideflocken** (Hafer, Dinkel, Gerste, Buchweizen, Mais, etc.) **GetreidePops** (Dinkel, Amaranth, etc.)
- **2-3 Esslöffel Nussmus**, z.B. Erdnussmus Crunchy, Cashewmus, Haselnussmus, Mandelmus, etc.

Zum Verfeinern:

- 1 Messerspitze Gewürze wie gemahlene Vanille, Zimt, Chili, etc.
- 1 EL Backkakao

Für's Auge und den guten Geschmack:

Zum Schluss kannst du die Kugeln noch in **gehackten Nüssen, Samen, Flocken (Kokos), Pops**, etc. wälzen. Das sieht toll aus und die Kugeln kleben nicht aneinander.

Küchenwerkzeuge:

- **Ein Mixstab, oder eine Küchenmaschine zum Zerkleinern**

Wenn du keinen Mixer hast, kannst du auch gehackte Nüsse, etc. kaufen und das Trockenobst auf einem Brett mit einem großen Messer hacken.

So wird's gemacht:

Die gewünschten Zutaten in den Mixbehälter geben und so lange zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht. Ist die Masse noch zu trocken, gib noch etwas Nussmus dazu, ist sie zu feucht, gib noch etwas Nüsse dazu.

Probiere vor dem Kugeln formen, ob dir die Masse schmeckt. Wenn du es süßer magst, gib noch mehr Trockenfrüchte dazu.

Forme dann radieschengroße Kugeln mit der Hand und lege sie auf einen Teller – wenn du die Kugeln noch ummanteln willst, wälze sie jetzt noch in der Zutat deiner Wahl, z.B. Kokosflocken.

Wenn alle Kugeln geformt sind, decke sie ab (z.B. mit einer Schüssel) und gib sie für ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank, damit sie etwas fest werden.

Nimm die Kugeln aus dem Kühlschrank und gib sie in ein verschließbares Gefäß, z.B. in ein sauberes Gurkenglas.

Die Kugeln halten ca. 1 Woche lang im Kühlschrank.

Viel Spaß beim Nachmachen und viel Energie beim Lernen!