

Müsli-Balls

Schnelle Energie zum Snacken

Diese kleinen Kraftpakete kannst du supereinfach vorproduzieren und sogar einfrieren. Packe sie in eine Dose somit gibt es keinen Verpackungsmüll.

Das **Basis-Rezept** ist total simpel:

- 1 Teil Nüsse/Kerne (Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne)
- 1 Teil Haferflocken
- 2 Teile Trockenfrüchte (am besten in "Soft"-Variante, z.B. Softdatteln, Softaprikosen, Softfeigen, Rosinen, Cranberries, dann klebt´s besser)
- evtl. 1 EL Süße (Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup etc.)

Die Trockenfrüchte klein schneiden, zusammen mit den restliche Zutaten in einem Häcksler mixen. (Zerkleinerer, Küchenmaschine, zur Not geht auch ein Pürierstab) Danach 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dann mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen rollen.

Sollte alles ein bisschen zu klebrig sein, kannst du nach und nach noch ein paar Haferflocken reinkneten. Es sollte eine feste, aber nicht zu bröckelige Masse sein. Wenn es doch zu trocken geraten ist, einfach mit einem kleinen Schuss Wasser geschmeidiger machen.

Ich mag es, wenn die Masse noch ein bisschen stückig ist und ich mache die Bällchen auch relativ klein, damit sie gut mit einem Happes gegessen werden können. Dieses Rezept kannst du **nach Lust und Laune variieren** und ergänzen.

Zum Beispiel

Pflaumen-Walnuss-Bällchen

Für 10-15 Stück

- 60g Trockenpflaumen
- 30g Haferflocken
- 30g Walnüsse
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Teelöffel Sesam oder Chiasamen

