

Energiekugeln

mit Chia-Samen und Erdnussmus

Nun dürft Ihr wieder in die Schule gehen! Vielleicht habt Ihr Lust, Euch einen kleinen, leckeren gesunden Pausensnack zu zubereiten?

Was Ihr alles dazu braucht:

- 100 g entsteinte Datteln
- 80 gemahlene Mandeln
- 2 TL Chia-Samen
- 1 TL Erdnussmus
- 1 EL Wasser
- 1 EL Kakaopulver oder Kokosraspeln

So geht's:

1. Datteln mit einem Messer sehr fein hacken
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die Zutaten sich gut miteinander verbunden haben
3. Den Teig zu kleinen Kugeln zu ca. je 15g formen und nach Belieben in Kakaopulver oder Kokosraspeln rollen.



