



Energie-Kugeln

Zutaten

20 g gepoppten Amaranth oder Quinoa
120 g Instant Haferflocken
60 g Kokosraspel
50 g Schokoladenraspel
200 g Erdnussbutter, crunchy
100 g Honig oder Agavensirup
ca. 3 – 5 EL Orangensaft

Zubereitung

Amaranth oder Quinoa, Haferflocken, Kokos- und Schokoladenraspel mischen.

Mit Honig und Erdnussbutter gründlich vermengen. Löffelweise Orangensaft zufügen bis sich die Masse gut formen lässt.

Mit deinem Portionierer Masse von je 15 - 20 g abstechen und mit nassen Händen zu Kugeln formen.

Die Kugeln für 10 Minuten in den Gefrierschrank oder für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Energiekugeln halten sich, gut verpackt im Kühlschrank mindestens eine Woche frisch.

**Steffi Ebbing
Selbständige Pampered Chef® Beraterin
E-Mail: steffi@ebbing-tm.de
www.ebbing-tm.de | Tel. 05207/87580
Shop: www.ebbing-tm.de/shop**

