

# ENERGIEKUGELN



Diese süssen Kugeln enthalten überlebenswichtige entzündungshemmende Fettsäuren aus Walnüssen, sowie wertvolle Mineralien aus Mandeln (Eisen, Kalzium) und Kakao (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink). Im Kakao ist nicht nur Tryptophan, sondern auch der Stoff Theobromin. Das Erste ist als Vorstufe des Glückshormons Serotonin zu sehen und Theobromin ist mit dem Koffein verwandt und wirkt anregend auf das Nervensystem – zwar nicht so intensiv, dafür länger. Für die kleine Portion Energie zwischendurch!

### So geht 's :

- Alle Zutaten bis auf den Sesam in eine Schüssel geben, bei Bedarf noch einen Esslöffel Wasser dazugeben und mit den Händen verkneten.
- Aus der Masse Kugeln formen.
- Die Kugeln im Sesam wenden – fertig!



### Material und Zutaten (für 20 Kugeln) :

- Schüssel, Teller, Schneidebrett, Messer
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g Walnüsse, fein gehackt
- 100 g Datteln, entsteint, fein geschnitten
- 100 g Jemalt / Kakaopulver
- 2 EL Butter / Margarine
- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL Birkenzucker
- 3 EL Sesam zum Wenden



### Verknüpfung :

GORILLA WAH-Lektionen: *Kochpraxis*

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.