

ENERGIEKUGELN

Zutaten für 10 Personen (20 Kugeln)

150 g	gemahlene Mandeln*
100 g	Walnüsse*
100 g	Datteln, entsteint
100 g	Jemalt / Kakaopulver*
2 EL	Butter
1 TL	Zimtpulver
1 EL	Birkenzucker
3 EL	Sesam zum Wenden



Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den Sesam in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Die Masse 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!

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

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