

Snack

POWER-KUGELN



BENÖTIGTE ZEIT

10 Minuten



PORTIONEN

ca. 10-15 Kugeln

WAS DU BRAUCHST

- 130g Trockenfrüchte
(z. B. Datteln, Aprikosen Feigen, Rosinen)
- 50g Nüsse
(z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Cashews)
- 50g Kokosraspel
- 1 EL Backkakaopulver
- 2 EL Milch
(z. B. Hafer-, Mandel-, Soja-, Kuhmilch)
- je nach Geschmack: Prise Zimt, Kardamom
- Sesam, Kokosraspel

WIE ES GEHT

1. Die Trockenfrüchte in einer Schale mit heißem Wasser ca. 10 Min. einweichen.
2. Gemahlene Nüsse, eingeweichte Trockenfrüchte, Kokosraspel, Kakaopulver, Milch und Gewürze mixen bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Mit den Händen kleine Kugeln formen und bei Bedarf in Sesam oder geraspelten Kokosflocken wälzen.
4. Die fertigen Bällchen im Kühlschrank lagern. Gekühlt schmecken sie am Besten.