

## **Energiebällchen – eine gesunde Nascherei!**

### Folgende Basiszutaten werden benötigt:

1 Tasse Trockenobst – z. B. Datteln, Feigen, Aprikosen, Cranberrys, Rosinen usw.

½ Tasse (glutenfreie) Haferflocken oder andere Getreideflocken

½ Tasse Nüsse – z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln usw.

4-5 EL Nussmus – z. B. Haselnussmus, Mandelmus, Cashewmus usw.

Verfeinert werden kann diese Mischung durch Gewürze z. B. Zimt, Vanille, Kakao, geriebene Zitronenschale oder Chili.

### Zubereitung:

Die Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Liebhaber von (Rohkost-)Pralinen pürieren die Zutaten ganz fein.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Dann das Mandelmus hinzufügen und die Mischung zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas geriebene Nüsse oder Getreideflocken hinzufügen. Ist er zu trocken, noch Mandelmus zugeben. Das Ergebnis sollte ein gut formbarer Teig sein, der noch ein bisschen klebrig ist.

Aus der fertigen Masse mundgerechte Kugeln formen.

Die Kugeln abschließend zu ummanteln sorgt für eine schöne Optik und verhindert ein Verkleben der Bällchen.

Geriebene 70 % Schokolade als auch Kokosflocken oder Mohn eignen sich z. B. als Ummantelung. Der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt.

Die fertigen Bällchen in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Gekühlt sind sie ca. eine Woche lang haltbar.