Sonnenpark-Energiekugeln

Zutaten für 10 – 15 Energiekugeln

- 1 reife Banane
- 100 g Haferflocken
- 50 g gemahlenen Haselnüsse
- 30 g gemahlenen Mandeln
- 30 g Kokosraspeln (zum verzieren)
- 1 EL Milch
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- etwas Zimt

Und so werden die Energiekugeln gemacht

1. Die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken
2. Nach und nach alle Zutaten (bis auf die Kokosraspeln) zufügen und das ganze zu einem festen „Teig“ verkneten
3. Aus dem Teig pralinengroße Kugeln formen
4. Die Kokosraspeln in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen

BLOG
#homeinclusive
Lust auf mehr?
Einfach auf unserem Blog Sonnenpark Home
https://home.sonnenpark.de vorbeischauen