

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1071 kcal

KOHLENHYDRATE
133,3 g

FETT
47,9 g

EIWEISS
23,5 g

BALLASTSTOFFE
20,7 g

Energiekugeln mit Kakao

Zubereitung (15 Min.)

1. Orangensaft mit Haferflocken mischen.
2. Datteln und Haselnüsse im Blitzhacker (alternativ Pürierstab oder ein großes Messer) zerkleinern.
3. Dattelmasse mit Honig und Kakao zu den Haferflocken geben und gut mischen. Aus der Masse Kugeln formen (ca. 2 cm Durchmesser).
4. Sesam in einen tiefen Teller geben und die Kugeln darin wälzen.
5. Kugeln auf Tellern, Brettchen oder einem Backblech verteilen und für ca. 1 Stunde trocknen lassen.

Tipp! Ergibt ca. 25 Kugeln. Nährwerte pro Kugel: 42 kcal, 5,3 g Kohlenhydrate, 0,9 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 0,8 g Ballaststoffe

Zutaten

2 EL Orangenfruchtsaft
50 g Haferflocken
75 g Datteln, getrocknet, entsteint
50 g Haselnüsse
2 EL Honig
1 EL Backkakao
2 EL Sesam