

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
996 kcal

KOHLNHYDRATE
141,4 g

FETT
37,5 g

EIWEISS
22,4 g

BALLASTSTOFFE
11,7 g

Kurkuma-Ingwer-Energiekugeln

Zubereitung (15 Min.)

1. Orangensaft mit Haferflocken mischen.
2. Cranberries und Cashewkerne im Blitzhacker (alternativ Pürierstab oder mit einem großen Messer) zerkleinern.
3. Die Masse mit Reissirup, Kurkuma und Ingwer vermengen.
4. Ca. 2 cm große Kugeln formen und die Kugeln in Sesam wälzen.
5. Kugeln auf Tellern, Brettchen oder einem Backblech verteilen und ca. 1 Stunde trocknen lassen.

Tipp! Ergibt ca. 25 Kugeln. Nährwerte pro Kugel: 39 kcal, 5,6 g Kohlenhydrate, 0,8 g Eiweiß, 1,5 Fett, 0,4 g Ballaststoffe

Zutaten

2 EL Orangenfruchtsaft
50 g Haferflocken
75 g Cranberries, getrocknet
50 g Cashewkerne
2 EL Reissirup
1/2 TL Kurkumapulver
1/2 TL Ingwerpulver
2 EL Sesam