



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
1000 kcal

**KOHLENHYDRATE**  
131,1 g

**FETT**  
40,3 g

**EIWEISS**  
24,7 g

**BALLASTSTOFFE**  
19,4 g

# Energiekugeln mit Zimt

## Zubereitung (15 Min.)

1. Orangensaft mit Haferflocken mischen.
2. Datteln und Mandeln um Blitzhacker (alternativ Pürierstab oder mit einem großen Messer) zerkleinern.
3. Dattelmasse mit Honig und Zimt 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: 40 kcal, 5,2 g Kohlenhydrate, 0,9 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 0,7 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

2 EL Orangenfruchtsaft  
50 g Haferflocken  
75 g Datteln, getrocknet, entsteint  
50 g Mandeln  
2 EL Honig  
1 TL Zimt  
2 EL Sesam