

Ernährung - Fit, fair und frisch

LECKERE ENERGIEKUGELN

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zutaten (für ca. 30 bis 40 Energiekugeln)

1 Tasse kleingeschnittene getrocknete Früchte
1 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse gemahlene Mandeln
1/2 Tasse gemahlene Haselnüsse
4 Esslöffel Honig
Wasser

Zum Wälzen der Kugeln: 1/2 Tasse gemahlene Mandeln

Arbeitsgeräte

2 Tassen
3 Esslöffel
1 Schüssel zum Mischen
3 Schneidebrettchen
3 Messer
1 Suppenteller
1 Schüssel zum Servieren
Spüllappen
Spülmittel
Geschirrhandtuch
Plastiktischdecke

So wird's gemacht

Zuerst breiten die TeilnehmerInnen die Tischdecke aus und richten die Arbeitsgeräte her.

Drei Personen schneiden auf den Schneidebrettchen die getrockneten Früchte so klein wie möglich, bis eine Tasse voll ist.

Die anderen messen gleichzeitig 1 Tasse Haferflocken ab und geben 5 Esslöffel Wasser dazu. Nach kurzem Umrühren und kurzer Einweichzeit wird der Haferflockenbrei in die Schüssel umgefüllt.

Jetzt kommen die gemahlene Mandeln, die Haselnüsse und der Honig in die Schüssel. Dann werden 7 Esslöffel Wasser hinzugegeben und kräftig umgerührt.

Jetzt werden die getrockneten Früchte in die Schüssel geschüttet und unter den Teig gerührt.

Nun ca. 1/2 Tasse gemahlene Mandeln in einen Suppenteller geben und aus dem Teig kleine Kugeln (ungefähr so groß wie eine Praline) formen. Diese Kugeln werden anschließend in den Mandeln gewälzt und in die Servier-Schüssel gelegt.

Falls der Teig zu bröselig ist, können noch 1 bis 2 Esslöffel Wasser hinzugegeben werden.