



Energiebällchen

Fastenrezept von Ernährungsexpertin Brigitte Bärerlein

Zutaten

200 g Haferflocken
1 weiche Banane
3 EL Cranberries oder getrocknete Kirschen
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
2 EL Waldhonig
evtl. etwas Mandelmilch
evtl. Vanille, Zimt, Kokosraspel, weitere Trockenfrüchte, Kakaopulver

Zubereitung

Die Banane zerdrücken, alle weiteren Zutaten ohne die Milch hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten. Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig krümeln – durch wenige Esslöffel Milch wird er geschmeidiger. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Dieses Rezept kann mit weiteren Zutaten wie Vanille, Zimt, anderen Trockenfrüchten und Nüssen sowie Kokosraspeln oder Kakaopulver zum Wälzen abgewandelt werden. Luftdicht verpackt lassen sich die Kugeln einige Tage im Kühlschrank lagern.