

Energiekugeln

ca. 30 Stck.

- 200 g Trockenfrüchte ungeschw. (Aprikosen, Pflaumen, Datteln)** ... grob schneiden, dann mit der Moulinette sehr fein hacken. Mit ...
- 1-2 TL Zitronensaft** ... beträufeln und 10 Min. durchziehen lassen. Dann weitere Zutaten wie ...
- 100 g gemahlene Mandeln/Nüsse**
1/2 TL Zimt
1-2 Msp. Bourbon-Vanille
evtl. Ingwer, Kardamom, Muskat
nach eigenem Gusto ... ergänzen und vermischen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in ...
- Kokosflocken (fein)** ...wälzen. **FERTIG** :)

Rezept in Anlehnung an © Elke Männle UGB Gesundheitsforum



NEVIO®
Mein gesundes Büro!