

# Superfood-Energiekugeln

## ZUTATEN FÜR 15 KUGELN

75 g getrocknete Datteln (entkernt)

50 g (glutenfreie) Haferflocken oder Reisflocken

2 EL Kokoszucker

1 EL Mandelmus

50 g Mandelkerne mit Schale

½ Stk. Orange

1 EL roher Kakao

Deko:

2 EL Kokosraspeln

2 EL Roher Kakao

---

## ZUBEREITUNG

1. Orange pressen. Hafer- oder Reisflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.
2. Datteln halbieren, evtl. entsteinen falls sie das noch nicht sind und gemeinsam mit den Mandeln in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Evtl. noch einen Esslöffel Orangensaft hinzugießen.
3. Kokoszucker, Kakao und Mandelmus hinzugeben und das Ganze sehr gut mit den Haferflocken vermischen. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Aus der Dattel-Mandel-Masse etwa 28 gleich große Kugeln (etwa 2 cm groß) formen und nacheinander in den Kokosraspeln oder dem Kakao wälzen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kugeln gleichmäßig darauf verteilen. Nun mind. eine Stunde trocknen lassen.



Scan me!

