AOK-KochWerkstatt: Energiekugeln

Zutaten für 1 Person	
1/2	**Bio-Orange**
3 EL	**zarte Haferflocken**
50 g	**getrocknete Datteln**
80 g	**getrocknete Apfelringe**
100 g	**Walnusskerne**
1 Messerspitze	**Zimt**
30 g	**gehackte Mandeln**

Zubereitung
Von der Orange etwas Schale abreiben (1/2 TL), den Saft auspressen. Haferflocken, Datteln, Apfelringe, Walnusskerne, Zimt, geriebene Orangenschale und 3-4 EL Orangensaft in 2 Etappen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer guten formbaren Masse zerkleinern. Hände anfeuchten und aus der Masse 12 Kugeln formen, anschließend in den gehackten Mandeln wälzen. Vor dem Verzehr ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Guten Appetit!

2222022_KS