

Kategorie

Snacks

Titel

Energiebällchen

Zutaten

100 g Haferflocken, zarte
1/2 Banane
1 1/2 EL Rosinen
50 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Mandeln, gemahlen
1 EL Honig
nach Bedarf Milch
evtl. Vanille
evtl. Kokosraspel
evtl. Trockenfrüchte
evtl. Kakaopulver

Zubereitung

Banane zerdrücken.
Alle weiteren Zutaten bis auf die Milch hinzufügen.
Masse zu einem formbaren Teig kneten.
Wenn der Teig zu flüssig sein sollte, können nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzugefügt werden.
Sollte der Teig zu krümelig sein, kann man etwas Milch in den Teig geben.
Den Teig anschließend in walnussgroße Kugeln formen.

Der perfekte Wanderproviant