

GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



POWERBALLS



ZUTATEN:

- 150g Datteln (bestenfalls entkernt)
- 120g Haferflocken
- 60g dunkle Schokoladenraspel
- 3 bis 4 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Teelöffel Chiasamen
- 3 Esslöffel Kokosflocken

KÜCHENHELFER:

- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Küchenwaage
- 1 Mixer oder Pürierstab
- 1 große Rührschüssel



Wiege mit der Küchenwaage 150g Datteln ab.
Gib die Datteln mit einem ganz bisschen Wasser
in den Mixer oder in eine große Rührschüssel.
Mixe die Datteln mit dem Mixer oder einem Pü-
rierstab zu einem klebrigen „Brei“.



GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Wiege mit der Küchenwaage erst 120g Haferflocken und dann 60g Schokoladenraspel ab und füge diese mit den Datteln in die große Rührschüssel. Füge nun alle restlichen Zutaten hinzu – 3 bis 4 Esslöffel Erdnussbutter, 2 Teelöffel Chiasamen und 3 Esslöffel Kokosflocken.



Knete alle Zutaten mit deinen Händen zu einer Masse zusammen.

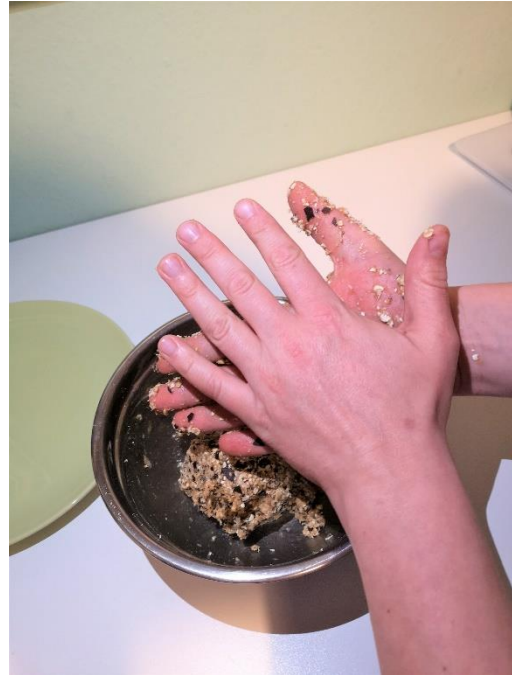


GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Forme nun kleine, runde Bälle mit deinen Händen: Nimm dabei etwas von der Masse in deine Handinnenflächen und kreise deine Hände vorsichtig.

Mache deine Bälle nicht zu groß, sonst werden die Energiebälle schnell zu mächtig.



Jetzt kannst du einen Ball nach dem anderen machen bis die Masse alle ist.

Unser Tipp: Nasch nicht zu viel auf einmal von den Powerballs, auch wenn sie sehr lecker sind!

