

Leckere Energiebällchen selbst machen

Aus was?

- * 4 getrocknete Früchte (Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen) oder die gleiche Menge Rosinen
- * 50 Gramm Nüsse und 25 Gramm Haferflocken oder Dinkelflocken

Wie?

- * Alle Zutaten klein schneiden und im Mörser stampfen, bis alles etwas zusammenklebt.
- * Danach mit feuchten Händen durchkneten und zu kleinen Kugeln formen.
- * Du kannst etwas Wasser, Honig oder Apfelsüße zugeben, wenn es nicht klebrig genug ist.
- * Die Bällchen halten sich ca. eine Woche im Kühlschrank.

Tipp!

- ♥ *Du kannst auch kleine Schokotröpfchen in den Teig kneten oder die fertigen Bällchen in Kakaopulver wälzen, wenn du gerne Schokolade magst.*



Fotos: privat

Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Du kannst die Sachen verwenden, die du gerne isst und die dir bekommen.
- ♥ Fertige Energieriegel enthalten viel Zucker. Oft besteht ein gekaufter Energieriegel zu einem Viertel oder Drittel aus Zucker. Das gibt zwar schnell Energie, die aber schnell weg ist und das macht dich wieder hungrig.
- ♥ In fertigen Energieriegeln sind Zutaten, die du vielleicht nicht verträgst oder die du nicht kennst. Das können Farbstoffe, künstliche Aromen oder Mittel sein, die die Riegel lange haltbar machen.
- ♥ Du hast viel weniger Verpackungsmüll als bei den gekauften Energieriegeln.