

Ausgabe September 2016

Rezept für Energiebällchen

Zutaten (für ca. 15 Kugeln)

200 g Haferflocken, zart
1 Banane
3 EL Rosinen (wenn gewünscht)
100 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Mandeln, gemahlen
2 EL Honig
Nach Geschmack: Vanille(zucker), Kokosraspeln, div.
Trockenfrüchte, Kakaopulver.
Milch nur bei Bedarf (wenn Masse nicht bindet).



Zubereitung (ca. 10 min. Arbeitszeit)

Die Banane zerdrücken, alle weiteren Zutaten (ohne Milch hinzuzufügen – diese nur bei Bedarf, wenn die Masse zu bröselig ist) zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.

Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse, Kokosflocken etc. hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen. Nun walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Dieses Grundrezept kann man mit weiteren Zutaten variieren, z.B. Vanille(zucker) hinzufügen, Kugeln in Kokosraspeln oder Kakaopulver wälzen, mit anderen Trockenfrüchten (Mangos etc.) oder Nüssen nach eigenem Geschmack abwandeln. Viel Spaß beim experimentieren!

Luftdicht verpackt und kühl gelagert sind die Energiebällchen einige Tage haltbar.

Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/1089121214849462/Mueslikugeln-Energiebaellchen.html>

Kontakt zum Büro der Dreikönigsaktion:

Katholische Jungschar Diözese Gurk-Klagenfurt
Dreikönigsaktion – Hilfswerk der Katholischen Jungschar
Projektreferentin Anneliese Michael
Bildungsreferentin Stefanie-Stathopoulos-Dohr
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/5877-2481, 0676/8772-2481
Email: ka.kjs-dka@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/sternsingen
www.kath-kirche-kaernten.at/dka
www.sternsingen.at
www.dka.at



 Wir setzen Zeichen.