



Energiekugeln mit Brennesselsamen

Zutaten (für etwa 15 Kugeln):

kleine Schüssel voller Brennesselsamen (getrocknet)
 4-5 getrocknete Datteln
 4-5 gedörnte Pflaumen
 1-2 EL Honig (je nach Süße)
 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
 50 g geriebene Haselnüsse

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Auf höchster Stufe ca. 2 Minuten zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Mit feuchten Händen portionsweise kleine Kügelchen formen und anschließend durch die Brennesselsamen rollen.

Die schokoladigen Energiekugeln in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Gekühlt sind sie 5-7 Tage haltbar.