



Kornelkirschen-Energiekugeln

Zutaten (für etwa 15 Kugeln):

- 100 g Haferflocken (grob)
- 30 g Kokosraspel
- 30 g gemahlener Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 5 getrocknete Datteln
- 3 getrocknete Feigen
- 2 EL getrocknete Kornelkirschen (alternativ Cranberries oder Sauerkirschen)
- 30 g gemahlene Cashewkerne
- 100 g Mandelmus
- 1 - 2 EL Ahornsirup (evtl. reicht auch die Süße der Trockenfrüchte)

Zubereitung:

Die getrockneten Datteln und Feigen in kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Kornelkirschen halbieren (Cranberries oder Sauerkirschen müsst ihr eher vierteln). Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit den Händen zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Mit feuchten Händen könnt ihr dann kleine Kugeln formen.

Die Energiekugeln in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Sie sind gekühlt 5-7 Tage haltbar.