KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Energiebällchen - Müslikugeln

Zubereitungsdauer: 20 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für ca. 36 kleine Kugeln.

Zutaten

1 St. Banane
65 g Haselnuss- oder Mandelmus
4 St. Soft-Datteln
3 EL getr. Früchte (Aprikosen, Rosinen, Cranberries)
2 EL Honig oder Agavensirup
120 g feine Haferflocken
30 g Samen nach Wahl (Mohnsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
1 TL Kakao oder Kakaonibs eine Prise Zimt&Vanille

Zubereitung

Die Banane schälen und zusammen mit dem Nussmus, den Trockenfrüchten und nach Belieben mit etwas Honig oder Agavensirup pürieren. Große Trockenfrüchte vorher klein schneiden.
Die Haferflocken mit den Samen und Gewürzen in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Nun die pürierte Mischung unterrühren.

Nach Belieben mit etwas Honig oder Agavensirup abschmecken. Sollte die Mischung noch nicht gut zusammenhalten, löffelweise Mandelmilch o.ä. dazu geben.

Mit angefeuchteten Händen kleine, etwa 3 cm große Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen, dann die Kugeln etwa 8-10 Minuten backen. Auskühlen lassen, genießen!

In einer luftdicht verschlossenen Dose halten sich die Müslikugeln eine knappe Woche, am besten im Kühlschrank aufbewahren.