



Energiekugeln (20Stück)

Zutaten:

100g Dattel, entkernt und getrocknet

100g Soft-Feigen

50g Rosinen

100g Walnüsse

50g gehackte Mandeln

2EL Chiasamen

1EL Honig (nur für die Mama, nicht für Kinder unter einem Jahr)

Kokosraspeln oder Kakao

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte und die Nüsse fein hacken und anschließend mit Honig und Chiasamen vermischen.
2. Mit feuchten Händen ca. 20 Kugeln formen und diese in Kakao und/oder Kokosraspeln wälzen.

Guten Appetit 😊