



BLITZREZEPT: ENERGIEKUGELN

50g Haferflocken (Vollkorn)
in einer Pfanne rösten

50g Mandeln
im Mixer verkleinern

200g Datteln (ohne Steine)
ebenfalls im Mixer verkleinern

1 Teelöffel Kurkuma

Halbe Zitrone, Schale

*Alle bisherigen Zutaten gut mixen, in
kleinen Portionen zu Kugeln formen
und die Kugeln in wenig
Kokosraspeln wenden.*

*In einer Dose gut verschliessen und
im Kühlschrank aufbewahren.*