

Kraftkugeln

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 15 - 20 Kugeln:

70 g Haselnüsse, ganz
30 g Haferflocken

150 g Trockenfrüchte, gemischt

ca. 1 EL Wasser, kalt

Kokosflocken, gehackte Pistazien oder Kakaopulver zum Wälzen

Herstellung:

1. Haselnüsse und Haferflocken in einem Blender fein zerkleinern und in eine Schüssel geben.
2. Die Trockenfrüchte im Blender zerkleinern und zu dem Hasel-Hafergemisch geben.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen – wenn sich die Masse nicht formen lässt Wasser dazugeben.
4. Zu kleinen Kugeln formen und in den Kokosflocken oder Pistazien (Kakaopulver) wälzen.

