



Rezept Energiekugeln

Wir haben kreativ gearbeitet die Energiekugeln und nach den Wünschen der Kinder die Energiekugeln zubereitet:

Wir verwendeten zwei Grundmassen:

1. Grundmasse: feiner Haferbrei in Milch eingekocht
2. Grundmasse: weich gekochte Hirse

Weitere Zutaten nach Wahl waren:

- zerdrückte Bananen
- zerdrückte, weiche Datteln
- geriebene Nüsse
- Sonnenblumenkerne
- Gemahlener Leinsamen
- gerösteter Sesam
- gepoppter Amaranth
- Kokosraspeln
- Kakaopulver
- Rosinen
- Honig

Alles nach Geschmack verrühren, verkneten, Kugeln formen und in Kokosraspeln, geriebenen Nüsse oder Kakaopulver wälzen!

Guten Appetit!

