

HAPPY  
**HALLOWEEN**



N° x4

gekocht

## Kugelspinnen



Halloween 2023

### Zutaten

- 80g Datteln
- 60ml frischer Orangensaft
- 100g Kürbiskerne (natur)
- 80g Haferflocken
- 30g Tahin (Sesampaste)

Für die Deko:  
Kleine Salzbrezeln  
Rosinen

### Zubereitung

1. Die Basis der Spinnen sind Energiebällchen z.B. aus Datteln, Kürbiskernen, Haferflocken und Tahin auch als Sesam-Mus bekannt. (Andere Energiebällchen funktionieren genauso)
2. Für die Energiebällchen werden die Datteln in Orangensaft eingeweicht und dann zusammen mit den fein gehackten Kürbiskernen den Haferflocken und dem Tahin in einer Küchenmaschine zu einem klebrigen Teig vermengt.
3. Diesen etwa eine halbe Stunde ruhen lassen, dann lässt der sich einfacher zu Kugeln formen. Dies Energie Kugeln werden dann leicht plattgedrückt.
4. Aus kleinen Salzbrezeln brechen wir die Rundungen für die Beine ab und stecken diese in die Kugeln. Als Augen dienen kleine Rosinen.
5. Die Energiekugeln können auch gut auf Vorrat gemacht und dann eingefroren werden. Einfach morgens ein oder zwei aus dem Tiefkühlfach nehmen und in die Brotdose legen, bis zur großen Pause sind die aufgetaut.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezpte](http://www.40seconds.de/kids/rezpte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)