

Bärenstark gekocht



Dattel-Energiebällchen (ca. 20 Bällchen)



Zutaten

- 300g weiche entkernte Datteln
- 50g getrocknete Cranberries
- 100g Walnüsse
- 2-3 EL Sonnenblumenöl

Für die Ummantelung:

- Zimt
- Kakaopulver
- geröstete Kokosraspeln

Zubereitung

1. Datteln, Cranberries, Walnüsse und das Sonnenblumenöl in einen Mixer geben und solange pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht
2. Aus der Masse ca. 20 kleine Dattelbällchen formen
3. Die Bällchen nach Belieben in etwas Zimt, Kakaopulver oder gerösteten Kokosnussraspeln rollen

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:
www.40seconds.de/kids/rezpte
www.radioteddy.de/40seconds