



# Energiebällchen

KW 06 

WUSTEST DU SCHON...

..., dass Vollkornprodukte wie Haferflocken reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen sind? Deswegen sind sie besonders gut für Deine Verdauung und Deine Gesundheit.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 05. FEB

Di 06. FEB

Mi 07. FEB

Do 08. FEB

Fr 09. FEB

Sa 10. FEB

Notizen

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---	---	---	---	---



So 11. FEB  
TAG DES NOTRUFES 112

# Energiebällchen

KW 06 

## ZUTATEN FÜR 12 BÄLLCHEN

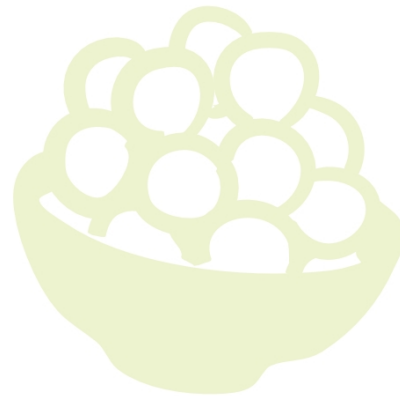
- 90 g Haferflocken
- 60 g Kokosraspeln
- 120 g cremiges Erdnussmus
- 70 g geschrotete Leinsamen
- 80 g Schokodrops (aus der Backabteilung)
- 110 g Honig
- 1 TL Vanilleextrakt



ÜBRIGENS:

Zum Formen der Bällchen kann ein Eisportionierer verwendet werden.

SICHERE DIR DAS REZEPT FÜR SPÄTER



## LUST AUF NASCHEN?

Genieße statt Süßigkeiten eines dieser Energiebällchen. Sie sind gesünder, schmecken richtig gut und halten Dich länger satt. Die Bällchen kann man auch super für die Arbeit vorbereiten.

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Die Schüssel abdecken und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.
3. Die Mischung zu kleinen Bällchen formen.
4. Dann sofort genießen oder in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren oder bis zu 3 Monate einfrieren.

*guten Appetit*