

Marillen-Energiekugeln

Die kleinen Marillen-Energiekugeln sind ein gesunder kraftvoller Snack für zwischendurch. Egal ob für das Büro, im Homeoffice, für die Schule oder im Kindergarten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

200 g	Marillen (getrocknet, Aprikosen)
90 g	Walnüsse
1 Spritzer	Vanilleextrakt
3 EL	Kokosraspeln

Zubereitung

1. Für die **Marillen-Energiekugeln** die Walnüsse in einem Mixer zerkleinern. Die getrockneten Marillen grob zerschneiden, mit dem Vanilleextrakt zu den Nüssen geben und zu einer klebrigen Masse mixen.
2. Aus der Masse mit den Händen kleine Kugeln formen und großzügig in Kokosraspeln wälzen. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde durchkühlen lassen.

Tipp

Optional kann man noch Haferflocken oder Mandeln zugeben und noch zusätzlich mit Honig oder Agavensirup süßen. Immer darauf achten, dass die Masse klebrig bleibt, eventuell etwas Wasser mit mixen. Die Kugeln sind in einem Behälter im Kühlschrank bis zu 10 Tage haltbar.