



## 3 LECKERE, GESUNDE ENERGIEBÄLLCHEN (IDEAL AUCH FÜR KINDER)

### **Pflaumen-Nuss Energiebällchen:**

250 g Trockenpflaumen/Softpflaumen  
200 g Nüsse nach Wunsch (Mandeln, Walnüsse, Cashews)  
80 g Nutella, geschmolzenes Nougat oder Schokolade  
3 EL Fruchtsaft (z.B Orange, Ananas, Apfel)  
Kokos zum Walzen

### **Dattel-Mandel Energiebällchen:**

200 g gemahlene Mandeln  
200 g entsteinte Datteln  
100 g Cranberries oder Rosinen  
100-150 ml Mandel- oder Kokosnussmilch  
80 g Haferflocken  
2 EL Kakao ungesüßt  
2 EL Chiasamen  
etwas Zimt

### **Bananen-Cashewnuss Energiebällchen:**

200 g Bananenchips  
200 g Cashewnüsse  
150 g Cranberries  
100-150 ml Saft (z.B Orange, Multivitamin, Apfel)  
2 geh. EL Cashew, Erdnuss- oder Mandelmus

**Zubereitung: siehe Video**





## 3 UKUSNE I ZDRAVE VARIJACIJE ENERGETSKIH LOPTICA (IDEALNE I ZA DJECU)

### **Energetske loptice od šljiva i orašastih plodova:**

250 g suhih mekanih šljiva

200 g orašastih plodova (npr. badema, oraha, indijskih oraha)

80 g rastopljenog nugata, čokolade ili Nutelle

3 kašike voćnog soka (npr. narandža, ananas ili jabuka)

kokos za uvaljati

### **Energetske loptice od datula i badema:**

200 g mljevenih badema

200 g datula

100 g brusnice ili groždica

100-150 ml mlijeka od badema ili kokosa

80 g zobenih pahuljica

2 kašike gorkog kakaa

2 kašike chia sjemenki

malo cimeta

### **Energetske loptice od banana i indijskog oraha:**

200 g čipsa od banana (sušeni listići banane)

200 g indijskog oraha

150 g brusnice

100-150 ml soka (npr. narandža, multivitamin ili jabuka)

2 vrhom pune kašike putera od kikirikija, indijskog oraha ili badema

**Detaljnu pripremu pogledajte u videu.**

