



Energiebällchen

* vegetarisch *

Zutaten für ca. 40–50 Bällchen:

250 g Weizen

150 g Gerste

100 g Hafer

Eine Handvoll z.B. gehackte Cashewkerne

150 g kalte Butter

150 g Honig oder Rohrzucker

Nach Belieben etwas Trockenobst

Zubereitung

Das fein gemahlene Getreide mit den gehackten Cashewkernen in einer Pfanne bis zur Bräunung rösten, 150 g kalte Butter zugeben und mit 150 g Rohrzucker oder Honig verrühren. Nach Belieben können Sie einen Teil des Rohrzuckers oder Honigs durch Trockenobst ersetzen. Etwas Wasser zugeben und aus der Masse 40 bis 50 kleine Bällchen (bei ca. 2 cm Durchmesser) formen.

Die Energiebällchen in ein Schüssel geben und im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit!