



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

Energiekugeln

35 Stück

Zutaten:

- 200 g Cashewkerne (Bruch) (alternativ andere Kerne o. Nüsse z.B. Mandeln, Haselnüsse)
- 200 g getrocknete Datteln
- ½ TL Zimt
- ca. 3 EL Wasser

So wird es gemacht:

1. Die Cashews mit dem Messer hacken.
2. Datteln entkernten und in kleine Stückchen schneiden, mit etwas Wasser mithilfe einer Gabel zu einer Paste zerdrücken.
3. Dattelpaste mit Zimt mischen und die Cashewstücke unterheben.
4. Aus der Masse ca. 35 Kugeln formen. (Größe der Kugeln: etwa wie „Giottos“)



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

Energiekugeln

35 Stück

Zutaten:

- 200 g Cashewkerne (Bruch) (alternativ andere Kerne o. Nüsse z.B. Mandeln, Haselnüsse)
- 200 g getrocknete Datteln
- ½ TL Zimt
- ca. 3 EL Wasser

So wird es gemacht:

1. Die Cashews mit dem Messer hacken.
2. Datteln entkernten und in kleine Stückchen schneiden, mit etwas Wasser mithilfe einer Gabel zu einer Paste zerdrücken.
3. Dattelpaste mit Zimt mischen und die Cashewstücke unterheben.
4. Aus der Masse ca. 35 Kugeln formen. (Größe der Kugeln: etwa wie „Giottos“)