

# Energiekugeln

Energiekugeln sind das perfekte Gehirnfutter. Auch wenn momentan keine Schule ist, arbeitet euer Superhirn auf Hochtouren – egal ob ihr gerade singt, spielt, turnt, lest, bastelt oder etwas anderes macht. Für diesen leckeren Energieschub braucht ihr:

- 1 Becher Nüsse
- 1 Becher Trockenfrüchte
- 1 TL Nussmus
- *Kakaopulver, Kokosraspeln oder Zimt zum Verzieren (optional)*



1. Füllt je einen Becher mit Nüssen und einen mit Trockenfrüchten. Wenn ihr keine Lieblingsnüsse habt, könnt ihr auch gut eine Nussmischung nehmen. Als Trockenobst eignen sich Rosinen sehr gut. Datteln oder ähnliches schneidet ihr am besten grob vor, damit euer Mixer es gleich leichter hat.



2. Schüttet die Nüsse und das Trockenobst zusammen und zerkleinert sie mit dem Mixer. Wenn eure Masse etwas feiner werden soll, könnt ihr auch gleich gemahlene oder gehackte Nüsse verwenden. Größere Nüssstücke sind aber genauso lecker. Dann füllt ihr die Nuss-Frucht-Mischung in eine Schale und rührt einen Löffel Nussmuss dazu. Da Nussmuss ziemlich klebrig ist, funktioniert das am besten mit den Händen. Wer mag, kann noch etwas Zimt oder andere Gewürze mit einrühren.



3. Wenn ihr eine schöne gleichmäßige Masse habt, formt ihr mit den Händen kleine Kugeln. Je nachdem wie groß ihr die Kugeln macht, erhaltet ihr etwa 15 – 20 Kugeln. Wer mag, kann die Energiekugeln natürlich direkt naschen.

*Tipp: Die Kugeln werden noch schöner, wenn ihr sie verziert. Dazu schüttet ihr etwas Kakaopulver oder Kokosraspeln in je eine Schüssel. Darin rollt ihr dann die Kugeln, bis sie rundherum bedeckt sind. Beachtet aber, dass Backkakao leicht bitter schmeckt und benutzt lieber nicht zu viel davon.*



**Guten Appetit!** 😊

