



farmgoodies
So entsteht das Gute

ENERGIEKUGELN IM GERSTENGRASMANTEL

Erstellt am 15.02.2021

Eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Naschen. Besonders wenn es wieder Fastenzeit heißt. Energiekugeln sind eine hervorragende Naschalternative während des Zuckerfastens, da darin lediglich Fruchtzucker enthalten ist. Ganz einfach hergestellt!



Energiekugeln

Nach einem Rezept von Veronika Schwarz

Zutaten:

- 50 g fein geriebene Haferflocken
- 50 g getrocknete klein geschnittene Datteln
- 10 g getrocknete klein geschnittene Feigen
- 20 g getrocknete klein geschnittene Marillen
- 20 g fein geriebene **Sonnenblumenkerne**
- 25 g geriebene Haselnüsse
- 5 g **Hanfsamen**
- 10 g geriebener **Mohn**
- 2 EL **Sonnenblumenöl**
- eine Prise Zimt
- 1 EL **Gerstengraspulver**

Zubereitung:

Alles miteinander zu einer weichen Masse vermengen! Sollte die Masse zu trocken sein, einfach mit ein wenig Wasser verdünnen. Danach den Teig in 2 Stränge rollen und diese in kleine (ca 1,5 cm) Stückchen schneiden. Daraus werden anschließend Kugeln in den Händen gerollt. Da die Masse etwas klebrig ist, ist es hilfreich die Hände mit Wasser zu befeuchten, damit sie nicht zu sehr an den Händen klebt. Die Kugeln ein bisschen trocknen lassen und anschließend einen Mantel wälzen.

Für den Mantel eignet sich:

Gerstengraspulver, Kurkuma, Aroniapulver (diese 3 Variationen sind am Foto ersichtlich), aber auch Kakao, Sesam, Mohn, Kokosflocken, zerkleinerte Rosenblüten, ...

Dazu eine kleine Schüssel mit dem Gewürz bodenbedeckt befüllen. 3-5 Kugeln hineingeben und die Schüssel schütteln und kreisen, bis die Kugeln in einem schönen Mantel gehüllt sind! Danach kühl und trocken lagern. Die Energiekugeln sind bis zu einem Monat im Kühlschrank in einer gut verschließbaren Dose haltbar - wenn sie bis dahin nicht vernascht wurden! 🤪

Das Tolle an Energiekugeln ist, dass sie sehr einfach zu machen und der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind: So können je nach Lust und Laune verschiedenste geriebene Nüsse, Leinsamen, Flohsamen, Gewürze wie Kardamom, Zimt, Kurkuma usw. hinzugefügt werden! Eventuell können auch Schokostreusel, Honig, Apfelmus, verschiedene Dörrfrüchte verwendet werden.

Der Fruchtzucker der getrockneten Früchte liefert schnell verfügbare Energie. Die Ballaststoffe in Haferflocken und Nüsse helfen, dass dieser Energieschub anhält. 🍌
Gutes Gelingen! 😊

2026 © All Rights Reserved