

# EnergyBalls

Wenn's mal wieder länger dauert – schnapp Dir 'nen...EnergyBall! Geballte Power, lecker und absolut unlangweilig. Variieren durchaus erwünscht.

Besser als jede Praline und deshalb auch zum Verschenken ganz famos. Na, wenn das mal nichts ist. Ran an die Trockenfrüchte und fröhlich losgewerkelt.

Für ca. 40 Kugeln

Basics:

- \* Trockenfrüchte: Basis Aprikosen 200 gr. + 200 gr. Lieblingsfrüchte ( z.B. Datteln, Feigen)
- \* 1 EL Honig
- \* Zimt je nach Geschmack
- \* gem. Ingwer je nach Geschmack
- \* Saft einer Zitrone
- \* 1/2 geriebener Apfel (Rest kann während des Zubereitens gegessen werden)
- \* 3-4 EL Wasser
- \* Haferflocken, zart ( 2 – 3 EL)

Goodies (variiert und probiert einfach mal aus, was Euch schmeckt)

- \* Quinoa gepoppt ( 2- 3 EL)
- \* Kokosraspel ( 2- 3 EL)
- \* Schokolade nach Wahl
- \* zusätzliche Trockenfrüchte, z.B. Mango, Papaya, Cranberries (kleingeschnitten)
- \* gehackte Nüsse

Los geht's:

Die Basic-Trockenfrüchte in grobe Stücke schneiden und ab in Topf. Restliche Zutaten ebenfalls. Bei mittlerer Hitze

aufkochen und in ca. 10 min. weich köcheln. Pürierstab rein und zu Muß verarbeiten. Dann so lange unter Beobachtung köcheln lassen und dabei umrühren, bis sich das Ganze vom Topfboden löst, also die Flüssigkeit gut eingekocht ist. In der Regel (je nach Topf) kann man dazu die Restwärme nutzen, also den Herd schon mal ausschalten. Außer beim Gasherd, da geht's natürlich nicht. Haferflocken unterrühren (das bindet das Ganze). Etwas abkühlen lassen.

Jetzt kommt der kreative Part: je nach Geschmack entweder Haferflocken, Kokosraspel, geriebene Schokolade, kleingeschnittene getr. Mango, Papaya etc. hineinmischen.

Tipp: Gut gehen Kokosraspel + Zartbitterschokolade / Quinoa + Mango + weiße Mandelkrokant / Kokosraspel + Mango + Nüsse – da ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt – ich empfehle jedoch, einer sehr süßen Zutat mit einer säuerlichen zu kombinieren oder eine herbe mit einer mildereren, so habt ihr die volle Geschmacksbandbreite.

Dann daraus Kugeln formen und dabei am besten in Haferflocken oder Kokosraspeln wälzen, sonst klebt's zu stark.

Zum Verschenken einfach eine schöne Box mit etwas Papier auslegen, Kugeln rein – fertig.

Zum Aufbewahren am besten in eine gut schließende Box und zwischen Backpapier legen. Ich lagere die immer im Kühlschrank, so bleibt's länger frisch.