

Erdnuss Kraftkugeln

Dauer: 40 Minuten **Portionen: ca. 15 Stück**



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

100 g Nüsse (z.B. Erdnüsse, Cashewkerne, Walnüsse oder ein Mix)

80 g Datteln oder Rosinen

2 EL geschrotete Leinsamen

30 g Erdnussmus ohne Zucker

2 Prisen Zimt

1 Prise Salz

3-4 EL Kokosraspeln



Nüsse und Leinsamen enthalten gesunde Fette, die deinem Gehirn helfen, sich Dinge besser zu merken. So kannst du in der Schule blitzschnell denken!



Zubereitung:

1. Die Nüsse und Trockenfrüchte in einem Mixer zermahlen, dann mit Leinsamen, Erdnussmus und Zimt mischen.
2. Masse in etwa 14 gleichgroße Portionen teilen und zu Kugeln formen.
3. Die Kugeln in zusätzlichen Kokosraspeln wälzen. Die Erdnusskugeln luftdicht und kühl aufbewahren, so halten sie sich mindestens zwei Wochen lang. In der Gefriertruhe halten sie sich etwa drei Monate.