

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

ENERGIEBÄLLCHEN



Zutaten für 20 Portionen

200g	Datteln (getrocknet)
100g	Mandeln
15g	Mandelmus
10g	Sesam (geröstet)



25 min



Zubereitung

- Zerkleinere in einem leistungsstarken Mixer die Mandeln (alternativ: gemahlene Mandeln nutzen) und fülle diese in eine Schüssel um.
- Zerkleinere die Datteln im Mixer und gebe diese zu den Mandeln hinzu.
- Verknete die Nuss-Fruchtmischung zusammen mit dem Mandelmus zu einer homogenen Masse und forme kleine Kugeln. Sollte die Masse nicht genug kleben, gebe vorsichtig etwas Wasser dazu.
- Walze die Kugeln anschließend im gerösteten Sesam.



Variationen

- Jede Art von Nüssen oder Trockenfrüchten kann hier verwendet werden. Experimentiere und finde deinen Favoriten.
- Mit etwas entöltem Kakaopulver oder Zimt kann der Geschmack variiert werden.
- Statt Sesam eignen sich auch Amaranth, Chiasamen oder Kokosflocken.

Gut zu wissen

Statt Sesam eignen sich auch Amaranth, Chiasamen oder Kokosflocken.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de