

# ENERGY BALLS

---

## IDEALER ENERGIE-KICK

### ZUTATEN

Für 8-10 Stück:

60 g Apfelmus

60 g feinblättrige Haferflocken

10 g Sonnenblumenkerne

1 Prise Ceylon-Zimt

20 g Honig

Zum Wälzen:

ca. 10-15 g geriebene Nüsse

### ZUBEREITUNG

Apfelmus, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Zimt und Honig verrühren. Mit befeuchteten Händen kompakte Kugeln formen und in den geriebenen Nüssen wälzen.

Tipp:

In einer luftdichtverschlossenen Dose halten die Müslikugeln 2 bis 3 Tage.

Die Müslikugeln eignen sich ideal als Snack-To-Go: Müslikugeln in eine Dose geben und mitnehmen.



einfach



ballaststoffreich

