

## Anleitung für Bananen-Energie-Kugeln

Diese Energiekugeln schmecken köstlich und liefern Dir jede Menge Energie. Perfekt zum "Aufladen" nach dem Sport, in der großen Pause oder einfach für zwischendurch!

### Zutaten für Bananen-Energie-Kugeln (ca. 15 Stück):

- eine Banane
- 100 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse \*
- 30 g gemahlene Mandeln \*
- drei Esslöffel Honig oder Agavendicksaft
- etwas Zimt
- zum Verzieren: 30 g Kokosraspeln, Schokoraspeln oder anderes Leckeres Deiner Wahl

\* Bei einer Allergie kannst Du stattdessen mehr Haferflocken in den Teig geben

### Benötigte Küchenutensilien:

- eine Küchenwaage
- eine Gabel
- einen Löffel
- ein Messer
- eine große Schüssel
- einen Teller oder ein Schneidebrett

Lass Dir Deine  
Bananen-Energie-  
Kugeln schmecken! ☺

### So geht's:

1. Wiege 100 g Haferflocken, 50 g gemahlene Haselnüsse und 30 g gemahlene Mandeln mit einer Küchenwaage ab.
2. Schäle die Banane und schneide sie in kleine Stücke. Zerdrücke anschließend die Banane mit einer Gabel.
3. Gib die 100 g Haferflocken, die 50 g gemahlene Haselnüsse und die 30 g gemahlene Mandeln zusammen mit der zerdrückten Banane in eine große Schüssel.
4. Nun fügst Du noch drei Esslöffel Honig oder Agavendicksaft hinzu und zum Schluss noch etwas Zimt (etwa eine Messerspitze voll).
5. Alle Zutaten kannst Du jetzt mit einem Löffel kräftig verrühren oder mit gewaschenen Händen gut verkneten, so lange, bis der Teig zu einer festen Kugel geworden ist.
6. Zum Formen nimmst Du Dir kleine Stücke des Teigs und rollst sie zwischen Deinen Handflächen zu kleinen Kugeln (etwa so groß wie ein Lutscher / Tischtennisball).
7. Wälze die Kugeln je nach Wunsch in Kokosraspeln, in Schokoraspeln oder anderem Leckerem, bis sie rundum verziert sind. Du kannst die fertigen Kugeln nun auf einen Teller oder ein Schneidebrett legen (oder in eine Dose packen, falls Du sie nicht sofort essen möchtest).