



20 Minuten

ZUBEREITUNG



1-2 Stunden

RUHEZEIT



2,50 €

KOSTEN

So gelingen meine Snacks

ohne Abfall

Tutorial auf: magde.be/kitZD



Null Plastik!

Trockenfrüchte, Körner und Zerealien sind gut haltbare und gesunde Zutaten für hausgemachte Energy-Snacks ohne unnötige Verpackung.



So gelingt *Zan* ZERO-Waste



So gelingen meine Snacks ohne Abfall

1.



2.



3.



3.



Walnuss-Energy-Balls

Zutaten

- 1 Tasse Datteln
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 1/4 Tasse Schokolade
- Ahornsirup
- Agavensirup

Material

- eine Küchenmaschine
- eine Glasschüssel
- ein Holzlöffel

Zubereitung

1. Datteln, Walnüsse und Schokolade mischen.
2. Agaven- und/oder Ahornsirup hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, um Kugeln zu formen.
3. In einem luftdicht schließenden Behälter 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Kokos-Energy-Balls

Zutaten

- 1 Tasse gedörnte Aprikosen
- 1/2 Tasse Datteln
- 1 Tasse geriebene Kokosnuss
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Tasse Haferflocken

Material

- ein Schneidebrett
- ein Küchenmesser
- eine Glasschüssel
- eine quadratische oder rechteckige Form

Zubereitung

1. Die Aprikosen und Datteln fein zerkleinern.
2. Geriebene Kokosnuss, Kokosöl und Ahornsirup hinzufügen. Zuletzt die Haferflocken beimengen.
3. Durchmischen und mithilfe einer Form zu Riegeln oder von Hand zu Kugeln formen.
4. Im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden fest werden lassen.
5. Falls eine Form verwendet wird, die erstarrte Masse aus der Form nehmen und dann in Riegel der gewünschten Größe schneiden.