

Powerballs

Zutaten für ca. 15 Powerballs:

- ✚ ½ Tasse Trockenobst (80 g): Rosinen, Datteln, Feigen, Aprikosen
- ✚ ¼ Tasse Nüsse / Saaten: geriebene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne
- ✚ 2 – 3 EL Nussmus: Erdnuss- Mandel-, Haselnuss-, Cashew-, Sesammus/Tahin
- ✚ Gewürze nach Geschmack: Zimt, Vanille, geriebene Zitronen- oder Orangenschalen, Kardamom, Ingwer, Chili, Schokolade
- ✚ ¼ Tasse Flocken (40 g): Haferflocken, Reisflocken, Gerstenflocken ...
- ✚ Ummantelung: Sesam, Mohn, Kokosflocken, Chiasamen, gehackte Nüsse

Zubereitung:

Die Zutaten, ausgenommen der Ummantelung, der Reihe nach mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine zur gewünschten Konsistenz verarbeiten und dann die nächste hinzufügen. Zum Schluss die Flocken gut unterrühren. Je nach Stärke der Maschine kann man auch alles gleichzeitig hineingeben. Je länger man die Masse bearbeitet, desto feiner werden die Powerballs. Die dabei entstandene formbare Masse, kann durch Zugabe von Haferflocken oder Nussmus in ihrer Konsistenz noch angepasst werden.

Die Masse zu Bällchen formen. Die Ummantelung z.B. in ein kleines Schälchen geben und die Bällchen durch die Ummantelung rollen. Wir haben auch Würfel gemacht, die kann man besser in Dosen verpacken. Man kann sie einige Tage im Kühlschrank aufheben oder auch einfrieren – wenn sie so lange halten.

Sind hervorragend geeignet, um Reste aus der letzten Backsaison zu verarbeiten, was man halt grade da hat. Super als gesunder, leckerer Snack für unterwegs.

