

Rezept

Emmer - Energiekugeln

Zutaten

- 200g Huber-Mühle
Trockenfrüchte-
Mischung
- 60g Huber-Mühle
Emmer-Getreide
od. Urkorn Flocken
- 100g Huber-Mühle
Mandeln
- 2 EL Honig, Ahornsirup
od. Agavensirup

z.B. Kokosflocken od.
gemahlene Nüsse zum
bestreuen

Zubereitung

Die Trockenfrüchte-Mischung sehr fein schneiden / hacken, 3 - 4 EL Wasser unterrühren und 5min ziehen lassen.

Emmer-Getreide oder Urkorn Flocken Emmer&Einkorn mittelfein schroten, sowie die Mandeln fein mahlen.

Alles zusammen mit dem Honig / Ahornsirup / Agavensirup und den Trockenfrüchten vermischen.

Soviel Wasser zugeben, dass sich schöne Kugeln formen lassen. Hände dazu am besten etwas anfeuchten.

Die Kugeln in gemahlene Nüssen oder Kokosflocken wälzen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

