Brainfood
Energie-Bällchen

ZUTATEN

70 g getrocknete Cranberrys
50 g Cashewnüsse
150 g Haferflocken
100 g Cashewmus
1 Päckchen Vanillezucker
4 Teelöffel Honig
1 Prise Zimt
50 g Hanfschalenkerne

ZUBEREITUNG

Die Cranberrys und Cashewnüsse grob hacken, mit allen Zutaten bis und mit Zimt in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Konsistenz der Masse sollte etwas klebrig sein, damit sich die Bällchen gut formen lassen.

Masse im Kühlschrank 20 Minuten kühl stellen, danach von Hand ca. 20 kleine Kugeln formen. Die Hanfschalenkerne in einen grossen Teller geben und die Kugeln darin wälzen.

Hanfschalenkerne sind beim Grossverteiler erhältlich und können auch durch Kokosflocken ersetzt werden. Anstelle des Cashewmus lässt sich Orangenmarmelade verwenden. Auch bei den Trockenbeeren kann nach eigenem Gusto variiert werden.

Das Rezept stammt von Ingrid Mempör.
Sie ist Co-Leiterin des Bistros am Muristalden
und bäckt leidenschaftlich gerne.