



Hafer-Dattel Energiekugeln



1 Portion



Ca. 2 Std.

ZUTATEN

200 g entsteinte Datteln

100 g feine Haferflocken

Prise Salz



ZUBEREITUNG

1. Datteln waschen, entsteinen und 2 Stunden in Wasser einlegen
2. Wasser abgießen und die Datteln mit dem Pürierstab fein pürieren
3. Haferflocken, Dattelmus und Prise Salz mischen
4. Mit feuchten Händen Bällchen daraus formen und in feinen Haferflocken wälzen
5. Dattel-Haferbällchen für ca. 1 Std. in den Kühlschrank

*Ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar

WISSEN



Lebensmittel heißen Lebensmittel, weil sie Mittel zum Leben sind.

Nahrungsmittel heißen Nahrungsmittel, weil sie uns nähren sollen.

Daher kombiniere beim Essen den Genuß mit dem Erhalt Deiner Gesundheit, indem Du Nahrungsmittel isst, welche Dir schmecken und welche Deinen Körper und Deinen Geist ausreichend nähren. So trägst Du dazu bei, dass Du lange gesund, jung und fit bleiben kannst.

Eine Garantie gibt es nie, aber wer nicht versucht, der hat schon verloren und beim Essen kommt es immer darauf an, wie etwas zubereitet wird.