



Kürbis Energy Balls

Kürbis Energy Balls

120 g Rinatura Haferflocken Bio

150 g weiches Kürbispüree

100 g Nick Peanutbutter creamy

60 g Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Pumkin Spice Gewürzmischung

1 Teelöffel Zimt (optional)

1 Prise(n) Salz

30 g Rinatura Chiasamen Bio

50 g gehackte Nüsse oder Schokodrops (optional)

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 12 Personen

Pumkin Spice Gewürzmischung selbst machen:

2 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Ingwer

1 Teelöffel Muskat

1 Teelöffel Piment

1 Teelöffel Nelkenpulver

Kürbis Energy Balls

1.

In einer großen Schüssel Haferflocken, Pumpkin Spice, Salz und Chiasamen vermengen.

Kürbispüree, Erdnussbutter (am besten vorher etwas erwärmen) und Ahornsirup dazugeben. Alles gründlich verrühren, bis eine formbare, leicht klebrige Masse entsteht. Schokodrops oder gehackte Nüsse unterheben.

Aus der Masse walnussgroße Kugeln rollen. Falls sie zu klebrig sind, Hände leicht anfeuchten oder die Masse kurz in den Kühlschrank stellen. Die Kugeln mind. 30 min. im Kühlschrank fest werden lassen.

In einem luftdichten Behälter sind sie bis zu einer Woche haltbar.