

A top-down view of several round, dark brown energy bites arranged on a black, ruffled-edged plate. The bites are coated in dark chocolate and topped with finely chopped almonds. A few whole almonds are scattered around the bites on the plate. The background is a dark, textured wooden surface.

**ENERGETISCHE KUGELN  
SCHIEBEN – ENERGY BITES**

REZEPT FÜR 20 PORTIONEN

# ENERGETISCHE KUGELN SCHIEBEN – ENERGY BITES

## DU BRAUCHST (FÜR 20 PORTIONEN):

140 g zarte Haferflocken  
90 g Erdnussbutter Crunchy  
70 g Datteln, gehackt  
2 EL ungesüßstes Kakaopulver  
1 TL Zimt  
4 TL flüssiger Honig

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.  
Die Konsistenz sollte etwas klebrig sein, damit sich die Energy Bites später leicht formen lassen.  
Bei Bedarf noch etwas mehr Honig oder Erdnussbutter hinzufügen.  
15 bis 30 Minuten kalt stellen.  
Mit den Händen etwa 20 Energy Bites formen.

## UNSER TIPP

Wer Nüsse mag: diese zerkleinern und die Kugeln darin wälzen, so werden sie noch gesünder!

