



## ENERGIEKUGELN FÜR SCHWANGERE

Mona von [ichliebedeko.de](http://ichliebedeko.de)



„Als Schwangere ist die Zeit der Weihnachtsplätzchen gar nicht so einfach, wenn man die typischen Weihnachtsgewürze, wie Zimt, Anis und Kardamom besser meiden sollte. Eine wirklich sehr gesunde und leckere Alternative sind sogenannte Energiekugeln. Diese können auch gerne auf Vorrat hergestellt werden, denn sie sind auch für die stillende Mama ein super Energielieferant und für eine kleine Auszeit zwischendurch einfach perfekt. Durch die Datteln und den Kakao passen sie aber auch ganz prima zur Weihnachtszeit.“

Tipp: bei kleinen Kindern (ab ca. 3 Jahre) kommen die süßen Kugeln auch sehr gut an.“

### Zutaten (für ca. 20 Kugeln):

200 g	Datteln (entsteint)
4	Getrocknete Feigen
200 g	Gemahlene Mandeln
	Backkakao
	Sesam
	Kokosflocken

### Zubereitung

#### Schritt 1

Die Feigen zuerst ein paar Stunden in etwas Wasser einweichen.

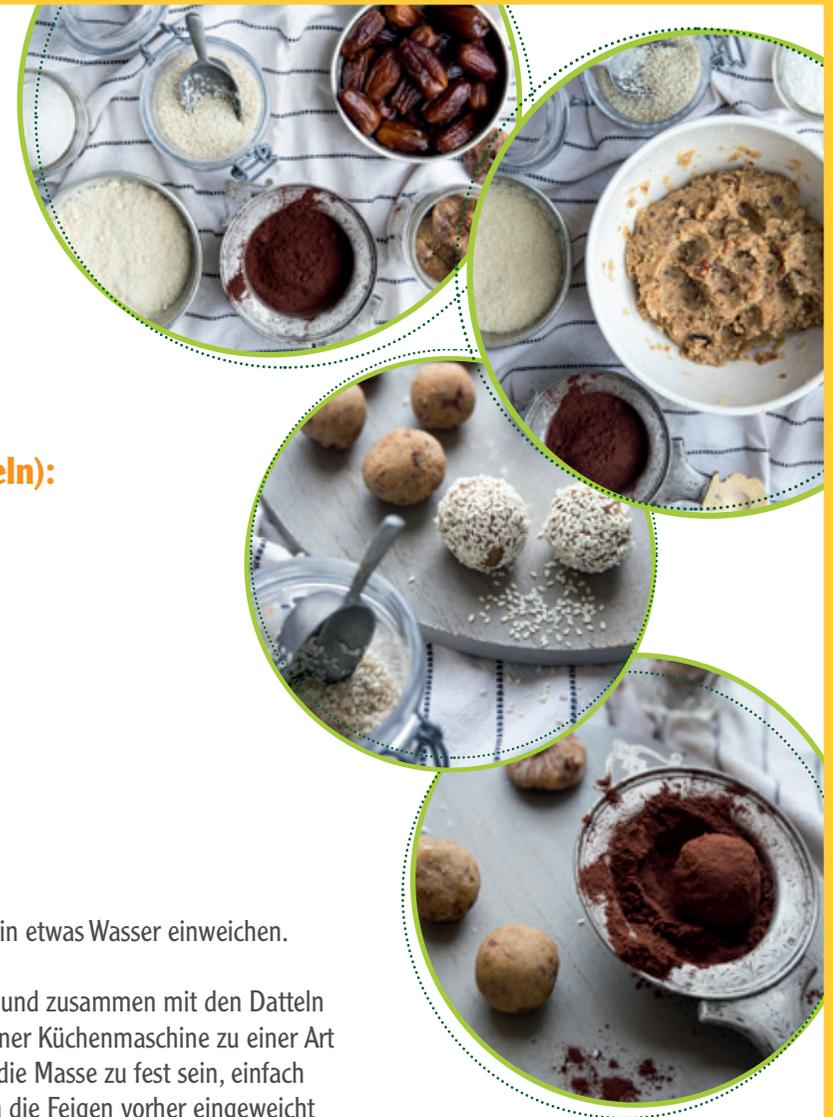
#### Schritt 2

Dann Feigen etwas klein schneiden und zusammen mit den Datteln und den gemahlenden Mandeln in einer Küchenmaschine zu einer Art festem Brei zerkleinern. Tipp: sollte die Masse zu fest sein, einfach noch etwas von dem Wasser, in dem die Feigen vorher eingeweicht wurden, hinzufügen. Zum Schluss die Masse noch einmal gründlich mit den Händen durchkneten.

#### Schritt 3

Nun die Masse (ca. 1 EL) zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln rollen und nach Wunsch und Geschmack in Kakao, Sesam oder Kokosflocken panieren. Danach nochmals kurz in den Handflächen rollen um die „Panade“ zu festigen. Fertig.

Kugeln am besten im Kühlschrank aufbewahren.



Welt-  
entdecker  
Club