

## Müslikugeln - Energiebällchen

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Haferflocken, zarte
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
2 EL	Honig
n. B.	Milch
evtl.	Vanille
evtl.	Kokosraspel
evtl.	Trockenfrüchte
evtl.	Kakaopulver



Die Banane zerdrücken, alle weiteren Zutaten ohne die Milch hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.

Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen. Nun walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Dieses "Grundrezept" kann man wunderbar mit weiteren Zutaten variieren. z.B. Vanille zufügen, in Kokosraspeln wälzen, in Kakaopulver wälzen, mit anderen Trockenfrüchten oder Nüssen abwandeln.

Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, können die Kugeln einige Tage halten.