

# Energiebällchen

Zutaten für ca 30 Stück:

$\frac{1}{2}$	Orange
50 g	Haferflocken
75 g	getrocknete Datteln
50 g	Mandelkerne
2 EL	Honig
2 EL	Sesamsamen



So wird's gemacht:

1. Die halbe Orange auspressen und die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.
2. Datteln halbieren, entsteinen und mit den Mandeln gemeinsam zu einer Masse mahlen. (evtl ein wenig Orangensaft hinzufügen, falls es zu trocken ist)
3. Die Dattel-Mandel-Masse mit dem Honig unter die Haferflocken mischen.
4. Sesamsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca 3 Minuten anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
5. Aus der Masse etwa 30 gleich große Bällchen (Durchmesser 1,5 - 2 cm) formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.
6. Die Kugeln auf Backpapier für mindestens 1 Stunde trocknen lassen.

