



! Gluten, Schalenfrüchte

🕒 30 Minuten


Carrot-Cake- Energiebällchen

Zutaten für 12-14 Bällchen

- 60 g Möhre, geschält
- 75 g Datteln, entsteint
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g zarte Haferflocken
- ½ TL Zimt
- 2-4 EL kaltes Wasser
- Kokosraspeln zum Wälzen



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Alle Zutaten abwägen. Die Möhre schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. Die Datteln halbieren.
 - 2 Die Datteln zusammen mit den gemahlenden Mandeln, den Möhrenraspeln, den Haferflocken und dem Zimt in einen Mixer oder Multizerkleinerer geben und alles zu einer Masse mixen. Je nach Leistung des Mixers empfiehlt es sich, die Zutaten zunächst nacheinander zu zerkleinern. Nach Bedarf 2-4 EL Wasser hinzufügen.
 - 3 Aus der Masse etwa 12-14 Bällchen formen, diese nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

- 📍 Das Wiegen und Abmessen der Zutaten ist eine großartige Aufgabe für Kinder.
- 🔄 Statt Datteln bieten sich auch andere Trockenfrüchte wie beispielsweise Aprikosen an.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

