



FIT, BUNT UND LECKER



Scho-Ko-Kugeln

SÜSSES FÜR DIE BROTBBOX

ZUTATEN

100 g getrocknete
Soft-Datteln
1–2 EL Backkakao
40 g gemahlene
Haselnusskerne
20 g zarte Haferflocken
ca. 20 g Apfel
3 EL Kokosraspeln

ANLEITUNG

Alle Zutaten gut zerkleinern: Im Mixer wird es feiner, mit dem Messer etwas gröber. Aus der Masse Kugeln formen und mit etwas Druck in Kokosraspeln wälzen. Anschließend im Kühlschrank fest werden lassen.

TIPP: Anstelle der Kokosraspeln können die Bällchen auch in gehackten Nüssen, Kakao oder Sonnenblumenkernen gewälzt werden.



Region Hannover