

# Avaya Experience — Rezepte

Brainfood – Lecker und gesund :)



## Powerballs

Schon mal ausprobiert?

Geht eigentlich ganz einfach. Als gesunder Snack für zwischendurch versorgen dich die kleinen Powerkugeln mit Energie und wichtigen Nährstoffen. Ist auch im Handumdrehen zubereitet. Und das Beste, du musst kein Backkönig sein, denn für die Zubereitung benötigst du gar keinen Backofen.

### Zutaten

150 g Datteln  
50 g Haferflocken  
100 g Nüsse und Saaten  
4-5 EL Nussmus  
Msp. Zimt

### Zubereitung

Nüsse zerkleinern z. B. Stabmixer oder Küchenmaschine. Datteln zerkleinern. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Nussmus, Datteln und Zimt hinzufügen. Aus dem fertigen Teig mundgerechte Kugeln formen. Die fertigen Kugeln in der gewählten Ummantelung wälzen. Und dann ... Genießen :)

### Tipp

Ist der Teig zu flüssig, noch etwas geriebene Nüsse oder Getreideflocken hinzugeben. Ist er zu trocken, etwas Nussmus hinzugeben.

Die fertigen Kugeln am besten in einem geschlossenen Gefäß (Schraubglas) aufbewahren. Die gekühlten Kugeln sind ungefähr 1 Woche haltbar.