



AFS
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.



www.afs-stillen.de

Energiekugeln nach Reini

Was Du brauchst:

50 g Paranüsse, 30 g Mandeln, 50 g Haselnüsse,
50 g Walnüsse, 100 g Macadamia Nüsse
(Grundsätzlich kannst Du Dir Deine Nussmischung so
gestalten, wie Du magst)
25 g Sonnenblumenkerne · 25 g Kürbiskerne ·
1 EL Honig · 4 EL Kokosöl · 1 EL Zimt · 60 g Datteln ·
100 g Cranberries oder Rosinen

Und so geht's:

- Nussmischung und Kernmischung im Mixer kurz kleinmahlen. Wenn Du es gern kerniger magst nur so lange, dass sie noch stückig sind.
- Jetzt Datteln und Cranberries kleinmixen und anschliessend mit der Nusskernmischung, Honig, Kokosöl und dem Zimt vermengen.
- Anschliessend Kugeln daraus formen und – wenn Du magst – in Kokosraspeln wenden.

Guten Appetit!

Foto © iStock.com

Stillberatungs-Hotline:

☎ 0228 – 92 95 99 99*

*Zum Ortstarif, mobil max. 0,42 € / Minute

www.afs-stillen.de