

ENERGIEBÄLLCHEN

Ideale Begleiter bei den langen Läufen während der Marathonvorbereitung

50 g	Walnuß- oder Haselnusskerne gehackt	- in einer Pfanne rösten
100 g	Getreide (Gerste, Weizen, Dinkel o.a.) (Hafer)	- fein gemahlen - mittelgrob gemahlen
3 Messerspitzen	Vanille	- mit dem Getreide in die Pfanne geben und alles unter ständigem rühren ca. 5 min rösten und die Platte aufstellen
50 g	Butter	
100g	Honig	- dazugeben und schmelzen lassen
50 g	feine Haferflocken	- unterrühren

Die Masse abkühlen lassen bis sie nur noch etwas warm ist.

Nun haselnussgroße Kugeln kneten.

Das ist etwas zeitintensiv, benötigt Kraft und Energie, doch das Ergebnis entschädigt sofort für diesen Aufwand.

In einer Dose sind die Energiebällchen lange haltbar.