

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ENERGIEBÄLLCHEN



ENERGIEBÄLLCHEN

KITA ABENTEUERLAND, LEIPZIGER STRASSE 35, 33129 DELBRÜCK

ZUBEREITUNG

Banane zerdrücken, alle weiteren Zutaten ohne die Milch hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten. Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf mehr Haferflocken oder gemahlene Nüsse hinzugeben. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige EL Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.

Nun walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Das Grundrezept kann wunderbar mit weiteren Zutaten kombiniert werden, z.B. Vanille zugeben, in Kokosraspeln oder Kakao wälzen, mit anderen Trockenfrüchten oder Nüssen abwandeln.

BESONDERE HINWEISE

Luftdicht verpackt und kühl gelagert, können die Kugeln einige Tage halten.

ALLERGENE



HF



MA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



4



20-30 Min



1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

1	Banane
200 g	zarte Haferflocken
3 EL	Rosinen (ungeschwefelt)
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
	Milch 1,5% Fett, nach Bedarf
n. B.	Vanille, Kokosraspeln, Trockenfrüchte (ungeschwefelt), Kakaopulver

Teller, Gabeln & Esslöffel

Waage

Schneidebrettchen

Rührschüssel

Luftdichte Dose

