

Energie- bällchen

(für ca. 10 Bällchen)

Das braucht ihr dafür:

- 1 Banane
- 80 g Haferflocken
- 25 g gehackte Walnüsse
- 1 EL Honig
- Optional: 1 EL Kakao



Und so geht's gemeinsam:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Banane schälen und mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten. Die restlichen Zutaten zu der Banane hinzufügen und gut mit einem großen Löffel verrühren. Die Mischung kurz durchziehen lassen und dann zu kleinen Kugeln formen. Die Bällchen auf ein Backblech mit Backpapier legen und 10-13 Minuten backen. Energiebällchen auskühlen lassen und genießen.

