DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Budwig Energiekugeln

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 108 kcal

Zutaten

1 Teelöffel Zimt

150 g getrocknete Pflaumen

100 g Cashewkerne

3 Esslöffel Linufit® Energiemix

2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

1. Die angegebene Portionsmenge reicht für ca. 10-15 Energiekugeln.

2. Cashewkerne häckseln und anschließend mit den Trockenpflaumen und Zimt mischen und erneut fein häckseln.

3. Dr. Budwig Linufit Energiemix untermischen und alles miteinander zu feinen Kugeln rollen.

4. Diese dann in Kokosflocken oder Kakaopulver rollen und verpacken, einfrieren oder genießen!