

*Genussmomente*

# STUDENT\*INNEN KOCHBUCH

EMF



# ENERGYBALLS



## FÜR 24 STÜCK

- 40 g Haselnuskerne
- 40 g Walnuskerne
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL gemahlener Zimt
- 100 g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen

**Haltbarkeit:** 1 Woche im Kühlschrank

1. Die Hasel- und Walnüsse grob hacken, dann in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Anschließend zusammen mit den Haferflocken und dem Zimt in einen Standmixer geben und fein mahlen.

2. Die Aprikosen in warmes Wasser legen und 2-3 Minuten einweichen. Danach in ein hohes Gefäß geben, 2 EL von dem Einweichwasser hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Aprikosenpüree mit den restlichen Zutaten vermengen und die Masse ca. 10 Minuten kühl stellen.

3. Mit einem Teelöffel kleine Portionen von der gekühlten Masse abstechen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Die kleinen Energiekugeln in eine luftdicht schließende Dose legen und im Kühlschrank aufbewahren.

**TIPP**

Wenn du möchtest, kannst du die Energyballs zusätzlich in gehackten Walnüssen wenden.

# HAFERRIEGEL *mit Aprikosen*



## FÜR 12 RIEGEL

### Für die Haferriegel

- 200 g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
- 2 EL Kokosöl
- 150 g Kleinblatt-Haferflocken
- 60 g Dinkelflocken
- 4 EL Ahornsirup
- Salz **Für die Variante: Mandel-Amarant-Riegel**
- 200 g getrocknete Datteln (ohne Stein, z. B. Medjool)
- 100 g Mandeln

- 30 g Sesam
- 50 g Kokosraspel
- 100 g gepuffter Amarant
- 3–4 EL Apfelmus

## **SO GEHT'S**

1. Eine Form (24 cm x 15 cm) mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Aprikosen, das Kokosöl, die Hafer- und Dinkelflocken mit dem Ahornsirup und 1 Prise Salz in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und festdrücken, bis die Oberfläche glatt ist.
3. Mit einem scharfen Messer in gleich große Riegel schneiden und im heißen Ofen (Mitte) 20 Minuten goldbraun backen.

## **MANDEL-AMARANT-RIEGEL**

1. Eine Form (24 cm x 15 cm) mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Datteln mit den Mandeln, dem Sesam und den Kokosraspeln mithilfe eines Standmixers grob hacken. Anschließend mit dem gepufften Amarant und dem Apfelmus in einer Schüssel vermengen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und festdrücken, bis die Oberfläche glatt ist.
3. Mit einem scharfen Messer in gleich große Riegel schneiden und im heißen Ofen (Mitte) 20 Minuten goldbraun backen.

# MÜSLIMUFFINS *fürs zweite*

*Frühstück*



## **FÜR 12 STÜCK**

- 200 g Joghurt
- 1 reife Banane
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Bio-Apfel (alternativ Pfirsich)
- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g Walnusskerne
- 50 g gemischte Saaten (Sonnenblumenkerne, Chiasamen, gehackte