

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

**Fingerfood bei  
Mangelernährung**

*Energiekugeln*

**MIT  
HAFERFLOCKEN**



# Energiekugeln

## MIT HAFERFLOCKEN



4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 85,5 kcal | Eiweiß 12,3 g  
Fett 19,6 g | Ballaststoffe 5,32 g | Kohlenhydrate 67,4 g



## ZUBEREITUNG

**1 | Haferflocken** mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem Pulver zerkleinern.

**2 | Kokosöl** schmelzen (z.B. in einer Pfanne oder in der Mikrowelle) und zusammen mit dem **Mandelmehl, Kakaopulver, Honig, Zimt, Vanillepulver** sowie **Wasser** zu dem Haferflocken-Pulver geben.

**3 |** Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse pürieren.

**4 |** Den Teig zu Kugeln formen und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

**Tipp:** Die fertigen Kugeln vor dem Servieren für die Geschmacksentwicklung einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**Tipp:** Je nach Belieben die fertigen Kugeln in gehackten Mandeln oder Kokosraspeln wenden.

## ZUTATEN

**140 g Haferflocken**

**30 g Kokosöl**

**60 g Mandelmehl**

**8 g Kakaopulver**

**30 g Honig**

**1 Prise Zimt**

**1 Msp. Vanillepulver**

**70 ml Wasser**

*Hinweis: Kokosöl sollte laut DGE nur gelegentlich eingesetzt werden. Für den täglichen Verzehr ist Rapsöl das Öl der Wahl. Auch Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Sojaöl sowie Margarine sind bspw. empfehlenswert. Informationen unter: [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)*

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)

Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)