

Haferkugeln

Zutaten für 20 Personen

Rezept x 3

160	g	Joghurt
80	g	Haferflocken (feine Haferflocken von Demeter, keine rohen Haferflocken verwenden, da diese bitter werden)
80	g	Kokosflocken
20	g	Vollrohrzucker

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, 15 Minuten durchziehen lassen, in kleine Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Ergibt ca. 30 Kugeln à 10 g

Portionsgrößen:

1 800 kcal:

4	Stk	Kugeln
50	g	Obst z.B. Erdbeeren
30	g	Fruchtcoulis

800 /1200 kcal:

1	Stk	Kugeln
30	g	Obst z.B. Erdbeeren
30	g	Fruchtcoulis

Zunahme:

Statt Joghurt geschlagene Sahne verwenden

Ohne Milli/Gluten:

Frucht-Kokosbällchen herstellen

1 BE=

45 g Joghurtbällchen