



## Unsere Rezept-Idee für Ostern



Oft gibt es zu Ostern einen Hefezopf, Rüblikuchen oder Schokolade. Wenn der Osterhase aber mal einen super leckeren, gesunden und kleinen Energiebringer braucht, sollte er unsere leckere Rübli-Kugeln probieren! Die gesunde Nascherei bekommt ihre Süße aus Datteln und kommt ohne Haushaltszucker aus. Damit lockst du jeden Osterhasen aus der Ecke!

### Rübli-Kugeln

**OHNE INDUSTRIEZUCKER**  
**SELBSTGEMACHT LECKER**

#### Du brauchst:

- 3 große Karotten (*ungefähr 200g, wenn sie geschält sind*)
- 6 Datteln ohne Stein
- 60 g Pecannüsse (*die sind schön weich*), alternativ Mandeln oder Walnüsse
- 80 g Haferflocken
- 1 EL Mandelmus, damit die Masse "klebriger" wird - alternativ etwas Honig
- 1/2 TL Zimt
- eine Prise Salz
- zum Schluss: ca. 4 EL Kokosraspeln

#### Das brauchst du noch:

Messer, Sparschäler, Schüssel, feine Reibe, Küchenmaschine, kleine Schale

#### Und so wird es gemacht:

Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Datteln und die Pecannüsse fein zerkleinern - am besten in einer Küchenmaschine oder im Blender, alternativ mit etwas Geduld und einem Stabmixer (*Am besten holst du dir hier einen Erwachsenen zur Unterstützung*).

Dann geraspelte Karotten, Haferflocken, Mandelmus und Gewürze dazugeben. Die Kokosraspeln nicht dazugeben, die kommen erst später dran. Alles mixen, bis es eine gleichmäßige Masse ist. Den Teig mit kühlen Händen zu kleinen Kugeln formen. Natürlich könnt ihr auch kleine Eier daraus formen? Die Kokosraspeln in eine kleine Schale löffeln und die Kugeln darin wälzen. Die Karotten-Energiebällchen anschließend 2-3 Stunden im Kühlschrank lagern und dann genießen.

**Aber lasst dem Osterhasen etwas übrig! ;-)**



#### TIPP

**IST DIR DER TEIG ZU KLEBRIG GERATEN DANN  
KANNST DU NOCHMAL EIN PAAR HAFERFLOCKEN  
UNTERMISCHEN**





## Kreativ-Ecke



Dein Ausmalbild für die Osterzeit

