

Lagerenergie³

verschiedene Energiekugeln

Schon bald steht wieder die Lagersaison vor der Tür und damit die beste Zeit des Pfadijahres. Im Lager gibt es lange Tage mit vielen Abenteuern, Lachen, Spiel und Spass. Damit alle genügend Energie für diese Zeit haben, zeigen wir euch hier im SARASANI eine tolle Snackidee – gleich in dreifacher Ausführung.

TEXT UND FOTOS: KERSTIN FLEISCH / CAYENNE



Empfohlen für
PFADIS

Material:

- Messer und Schneidebrett
- Küchenwaage
- eine Schüssel
- Reibe für Zitronenschale
- ein Esslöffel
- einen luftdicht verschliessbarer Behälter

Haltbarkeit:

Bei Raumtemperatur halten sich die Kugeln ca. 1–2 Tage, im Kühlschrank 5–7 Tage und im Gefrierfach bis 2 Monate. Wichtig ist, dass die Energiekugeln luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.



Das Rezept zum Ausdrucken
findest du auf:
sarasani.swiss/rezepte



- 120 g weiche, entsteinte Datteln
- 80 g Haferflöckli (zarte Haferflocken)
- 2 EL Nussmus (z.B. Erdnuss oder Mandel)
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Chiasamen

Dattel-Kugeln

Die klassische Variante mit Datteln, Nussmus und Haferflocken ist einfach unschlagbar. Die Dattel-Kugeln sind simpel und geben schnelle Energie.

1. Datteln in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Das geht am besten mit den Händen. Wenn die Masse zu trocken ist, kann man 1 EL warmes Wasser dazugeben.
3. Die Masse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen.
4. In luftdicht verschlossenem Gefäß verpacken und im Kühlschrank lagern.



- 100 g Haferflöckli (zarte Haferflocken)
- 60 g Kokosraspeln
- 2 EL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL gemahlene Nüsse

Zitronen-Kokos-Kugeln

Gerade im Sommer hat man manchmal eher Lust auf etwas fruchtig-leichtes. Dann sind diese Energiekugeln mit erfrischender Zitrone und Kokosflocken genau der richtige Energiespender!

1. Die halbe Zitrone ausdrücken und die Schale abreiben.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
3. Mit den Händen Kugeln formen.
4. In ein luftdicht verschliessbares Gefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Wer es gerne noch etwas fruchtiger möchte, kann auch noch getrocknete Früchte hinzugeben.



- 100 g Haferflöckli (zarte Haferflocken)
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Honig
- 50 g Schoggi
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chiasamen

Schoggi-Kugeln

Da mit Schoggi einfach immer alles besser ist, darf natürlich auch eine Schokoladen-Version nicht fehlen. Dabei kann jede Schoggi verwendet werden, die Sorte spielt keine Rolle.

1. Die Schoggi in kleine Stücke schneiden/hacken.
2. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.
3. Mit den Händen kleine Kugeln formen.
4. In luftdichtes Gefäß verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Für die Extraportion Schoggi kann man die restliche Schoggi noch schmelzen (im Wasserbad oder in der Mikrowelle) und die fertigen Energiekugeln nach dem ersten Kaltstellen in die flüssige Schoggi tauchen oder die flüssige Schoggi über die Energiekugeln giessen.