

wer braucht ein bisschen brain Energie?

Powerkugeln

Marzipanmasse:

50g Mandeln
25g Waldhonig -

- im Cutter mahlen bis sich ein Kloss bildet
- Marzipan beiseite stellen.

Fruchtmasse:

100g Dörrfrüchte und etwas Zimt

- im Cutter fein hacken. Marzipan dazu geben und gut vermischen. Mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen und in wenig gemahlene Mandeln wenden.
- Im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: ca 2 Wochen

so geht das Lernen für die kommenden Prüfungen viel besser!

nicht alle auf einmal essen :-) 1-2 Stück genügen!!

Denise Kaufmann
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70
denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch

