

Süße Brainfood-Snacks

Gefüllte Feigen

5 Trockenfeigen
5 Walnüsse
Cashewmus



1. Strunk der Trockenfeige wegschneiden, sodass oben eine Öffnung entsteht.
2. Feigen mit Walnüssen befüllen.
3. Öffnung mit einem Klecks Cashewmus verschließen.

Datteln mit Erdnussmus

5 Datteln
Erdnussmus



1. Datteln der Länge nach aufschneiden.
2. Kern entfernen und Dattel mit Erdnussmus füllen.

Tipp: Nach Belieben können die Datteln mit Zimt, gehackten Nüssen oder Kokosflocken getoppt werden.

Energy Balls

100 g Mandeln
180 g Datteln
2 TL Kakaopulver
2 EL Erdnussmus



1. Mandeln im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern oder auf gemahlene Mandeln zurückgreifen.
2. Restlichen Zutaten hinzugeben und zu einer formbaren Konsistenz zerkleinern. Ist der Teig zu trocken, kann noch etwas Nussmus oder Wasser hinzugegeben werden.
3. Aus dem Teig mundgerechte Kugeln formen.

Tipp: Bei Bedarf können die Kugeln noch in Sesam oder Kokosflocken gerollt werden. Die Kugeln halten sich mehrere Tage gut verschlossen im Kühlschrank.