

# ENERGYBALLS MIT KÜRBIS

Pünktlich zu Halloween habe ich ein Rezept für einen süßen Snack aus Kürbis, der gesund, Heißhunger stillend und schnell zuzubereiten ist.

## ZUTATEN

– für ca.20 Stk. –

- 100 g Kürbispüree aus dem Butternut
- 40 g Haferflocken
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 20 g Honig
- 1-2 EL Kakao, stark entölt
- Prise Zimt



## ZUBEREITUNG

1. Je nach Größe knapp 1/4 des Butternut-Kürbis schälen, Kerne entfernen und würfeln. In Wasser gar kochen (hier hilft der Gabeltest) und pürieren. Meistens bereite ich hier den ganzen Kürbis zu und verwende ihn noch für andere Gerichte.
2. Das Püree etwas abkühlen lassen und anschließend mit allen weiteren Zutaten in einer Küchenmaschine oder dem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen. Bei dem Backkakao nehme ich meist erst einen Esslöffel, denn er ist sehr bitter und ich taste mich hier an die richtige Menge heran. Habt ihr zu viel verwendet, könnt ihr einfach mit noch etwas Honig dagegen steuern.
3. Als nächstes mit der Hand zu kleinen Bällchen formen und nach Belieben noch mit Nüssen, Sesam, Kakaonips und/oder Kokosraspeln ummanteln.

Nährwerte (gesamte Masse):

478 kcal | 47,5 g Kohlenhydrate | 22,6 g Fett | 15,7 g Protein