

ENERGY BITES



von

ANDREA
SCHIRMAIER-HUBER

Konditor-
Weltmeisterin



WUSSTEN SIE SCHON?

CALIFORNIA RAISINS trocknen naturbelassen ohne zusätzliche Beschleunigung unter der Sonne Kaliforniens. In dieser Zeit sinkt der Feuchtigkeitsgehalt der Traube auf 9 bis 16 Prozent – optimal für einen vielfältigen Einsatz.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.californiaraisins.de



ENERGY BITES

von Andrea Schirmaier-Huber

exklusiv entwickelt für CALIFORNIA RAISINS

Zutaten	150 g	Datteln getrocknet mit Stein
für ca.	60 g	kalifornische Rosinen
10 Stück:	75 g	Haferflocken fein
	40 g	Kuvertüre Zartbitter Chips
	1/2 St	Vanilleschote
	3 TI	Erdnussbutter
	1 TI	Chiasamen
	2 TI	Kokosraspeln

Dekor: Chiasamen, Sesam, Fruchtpulver, getrocknete Blüten, Pistazien

- Zubereitung:**
1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus kratzen.
 2. Die Datteln entsteinen und klein schneiden.
 3. Diese mit der Kuvertüre und den Haferflocken in den Blitzhacker / Mixer geben.
 4. Dann die restlichen Zutaten zugeben und verkneten.
 5. Gleichmäßige Kugeln formen.
 6. Diese in Sesam, Chiasamen oder Fruchtpulver wälzen.

