

No-Bake Energy Balls für Kinder – Nomad Tags

Milde, weiche & perfekte Snacks für kleine Abenteurer

Zutaten

120 g zarte Haferflocken
80 g Mandel- oder Erdnussbutter
60 g Honig oder Ahornsirup
40 g Schokodrops
30 g Kokosflocken (optional)
2 EL Hafermehl oder fein gehackte Nüsse
1–2 EL Milch
Optional: Vanille oder Zimt

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
2. 5–10 Minuten ruhen lassen.
3. Kleine Kugeln formen.
4. 20–30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
5. In einer Dose aufbewahren – fertig für unterwegs.

Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.