



DER APFEL

Apfel-Energie-Kugeln

Schnell zubereiteter Energie-Kick für deinen Schulalltag

Kennst du das: du hast nach dem Aufstehen keinen Hunger und verzichtest daher auf das Frühstück? In der Schule musst du dich allerdings gleich in der Früh konzentrieren und motiviert mitarbeiten? Vielleicht musst du sogar einen Test oder eine Schularbeit schreiben? Dann brauchst du Energie!

Unsere Apfel-Energie-Kugeln liefern klugen Köpfchen eine optimale Energieversorgung! Warum das so ist, kannst du hier nachlesen:

Die Haferflocken halten dich lange satt und fördern deine Verdauung. Sie enthalten reichlich B-Vitamine, die deine Nerven unterstützen und deine Konzentration fördern. Mineralstoffe, wie Zink, Magnesium und Eisen helfen dir, dich fit zu fühlen. Der Apfel ist eine Superfrucht – er beinhaltet viel Vitamin C, das unterstützt dein Immunsystem. Der Honig und der Zimt runden deine Energie-Kugeln geschmacklich ab! Viel Spaß und gutes Gelingen bei der Zubereitung!

Tip: Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser täglich, damit du dich gut konzentrieren kannst!

1

VORBEREITUNG

Du brauchst folgende Zutaten:

- 200 Gramm Haferflocken
- 200 Gramm Äpfel (ca. 2 kleine Äpfel)
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Zimt

Du benötigst diese Arbeitsgegenstände:

- Mixer oder Pürierstab
- Esslöffel
- Backblech mit Backpapier oder Backmatte
- kleine Schüssel mit kaltem Wasser



Triff die ersten Vorbereitungen:

- Wasche zuerst deine Hände gründlich
- Wiege die Haferflocken und die Äpfel ab
- Wasche die Äpfel
- Stelle den Honig und den Zimt bereit

2 ZUBEREITUNG

- Gib die Haferflocken in den Mixer
- Schneide die Äpfel in kleine Stücke hinein. ➔ Verwende auch die Schale des Apfels. Sie beinhaltet wertvolle Ballaststoffe.
- Füge 2 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Zimt dazu.
- Mixe alle Zutaten.

Statt einem Mixer kannst du auch einen Pürierstab verwenden. Sei bitte vorsichtig bei der Verwendung der Geräte!



- Du kannst mit Hilfe eines kleinen Löffels die Masse portionieren, damit deine Energiekugeln gleich groß werden.
- Forme nun mit der Hand gleichmäßige Kugeln.
➔ Tipp: tauche vorab deine Finger in das kalte Wasser. So klebt die Masse nicht so leicht an deinen Händen.
- Aus der Masse entstehen ca. 30 Energiekugeln



- Backe nun die Kugeln im Backrohr bei 120°C 30 Minuten.
- Wende die Kugeln nach ca. 15 Minuten. Sei bitte vorsichtig mit dem heißen Blech!

Die Kugeln eignen sich optimal als Energie-Kick für deine Pause!

Du kannst die Energiekugeln auch als Geschenk zubereiten.