

Rezept

## Gesunde Snack-Kugeln für Kinder

Ein Rezept von Gesunde Snack-Kugeln für Kinder, am 28.06.2026

### Zutaten

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>100 g</b> Weizen-Vollkornschrot                     | <b>150 g</b> getrocknete Datteln |
| <b>2 EL</b> Honig                                      | <b>100</b> gemahlene Mandeln     |
| <b>100 g</b> fein gehackte Pistazien oder Kokosraspeln |                                  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 35-40 KUGELN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 50 kcal

### Zubereitung

1. Weiche den Schrot über Nacht in 80 ml Wasser ein. Püriere den Schrot am nächsten Tag mit einem Pürierstab. Falls die Datteln noch nicht entkernt sind, musst du sie halbieren und den Stein entfernen. Zerkleinere die Datteln anschließend im Blitzhacker oder hacke sie mit einem Messer klein.

---

2. Gib als Nächstes den Honig, die Mandeln und die gehackten Datteln zu dem Schrot und verrühre alles miteinander.

---

3. Forme nun aus der Masse Kugeln und wälze sie in fein gehackten Pistazien oder Kokosraspeln. Lasse die Kugeln ca. 2 Tage offen nachtrocknen, bis sie fest sind.