

## Vollkornkugeln für die Brotbox

### Zutaten:

60g gemahlene Mandeln

150g Vollkornflocken (z.B. Haferflocken)

1 reife Banane

(10g Cranberries) (optional)

4 Datteln

2 EL Honig

### Zubereitung:

Zuerst heizt du den Backofen auf 180Grad Umluft vor und bereitest das Backblech mit dem Backpapier vor.

Jetzt gibst du die geschälte **Banane** und die **Datteln**, (und ggf. die Cranberries) in einen Becher und pürierst sie mit einem Pürierstab. Anschließend fügst du auch noch die gemahlene **Mandeln** hinzu und pürierst sie mit unter den Brei.

Nun mischt du den **Honig** und die **Vollkornflocken** unter und rührst alles mit einem Löffel zu einem „matschigen Teig“.

Forme daraus nun kleine haselnussgroße Bällchen und lege sie auf das Backblech. Schieb das Blech für ca. 15Minuten in den Ofen.

Guten Appetit!