

Energyballs



Zutaten für 20 Stück



40 g Datteln



40 g getrocknete
 Weinbeeren



50 g Mandeln



6 EL zarte Haferflocken



2 EL Kakaopulver



2 EL Mandelmus



3 EL Wasser



1 Prise Jodsalz mit Fluorid



3 EL Kokosraspeln



Küchenwerkzeuge Zeit 15 min

- Küchenmesser
- Pürierstab/Mixer
- Schneidebrett
- Teller

* Variation

Die Zutaten können nach Belieben ausgetauscht werden. Für eine fruchtige Variante eignen sich z. B. Cashewnüsse und Aprikosen. Bei dieser Variation den Kakao weglassen.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Energyballs



Zubereitung für 20 Stück

- 1** Datteln mit einem Messer grob zerkleinern und dann alle Zutaten, bis auf die Kokosraspeln, in einen Mixer geben und solange mixen bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Diesen nochmal mit den Händen durchkneten.
- 2** Zuletzt mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wälzen.



Tipps + Tricks

- Gekühlt sind die Bällchen etwa für eine Woche haltbar. Wer sie noch länger genießen möchte, kann sie auch einfrieren.
- Für einen noch nussigeren Geschmack können die Nüsse auch vorher angeröstet werden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages