

Energy Balls

Ihr braucht:

- 150g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Datteln, Cranberrys, Kirschen)
- 70g Nüsse (z.B. Cashews, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln)
- Nuss- Ersatz: Haferflocken oder Reiswaffeln (dann die Menge des Trockenobstes erhöhen, um gute Konsistenz zu erhalten)
- Ergänzend: Mandelmus, Erdnussbutter oder Back-Kakao
- Topping: z.B. Kokosraspeln, Sesamsamen, gehackte Mandeln

So geht's:

Alle gewünschten Zutaten für wenige Minuten in einem Mixer oder Ähnlichem mixen bis alles gut zerkleinert und miteinander vermengt ist.

Dann die klebrige Masse in circa 10 kleine Bällchen formen und nach Belieben in einem gewünschtem Topping wälzen.

Anschließend sollten die Energy Balls ungefähr 30 Minuten im Kühlschrank gekühlt werden.

