

ENERGY-BALLS

Leckerer Snack für
zwischen durch

TIPP

Probieren Sie auch
einmal andere Nüsse
wie zum Beispiel
Haselnüsse aus.



Zutaten (für ca. 8 Energy-Balls)

- 80 g entsteinte Datteln
- 40 g Mandeln
- 30 g Kokosflocken + etwas mehr zum Wälzen
- 30 g Mandelmus
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung

- Die Datteln und Mandeln klein hacken.
- Die Kokosflocken in einer Pfanne hellbraun rösten.
- Die Datteln, Mandeln, Kokosflocken und das Mandelmus in einen Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Zimt nach belieben dazugeben.
- 8 Kugeln formen und in den restlichen Kokosflocken wälzen.
- Luftdicht und kühl aufbewahrt halten sich die Energy-Balls mindestens eine Woche, eingefroren sogar länger.

Datteln sind reich an **Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen**. Sie sind zudem ein tolles alternatives Süßungsmittel. Aufgrund des hohen Fruktosegehalts sollten sie trotzdem nur in Maßen verzehrt werden.

Für 2
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
	Zimt	80 g entsteinte Datteln
		40 g Mandeln
		30 g Kokosflocken + Reserve
Fleisch & Fisch	Milch & Milchprodukte	Sonstiges
		30 g Mandelmus

