



🕒 30 Min



Schneebälle - Energy Balls

Zutaten für 30 Kugeln:

- 150 g Karotten fein geraspelt
- 70 g Haferflocken
- 100 g Nüsse
- 1 Prise Salz
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1 TL Zimt
- 100 g weiche Trockenfrüchte (Soft Aprikosen oder Datteln)
- Zum Wälzen: Kokosraspel, Kakaopulver

Dauer:

Zubereitung 30 Minuten

Zubereitung:

- Die Karotten fein raspeln und beiseite stellen. Haferflocken, Nüsse, eine Prise Salz, Vanille und Zimt, in einer Küchenmaschine oder Mixer (Pürierstab) geben und mahlen.
- Trockenfrüchte und geriebene Karotten hinzufügen und kurz mixen, bis sich die Masse verbindet.
- Aus der Masse Kugeln formen. Bei einem Durchmesser von 2,5 cm ergeben sich ca. 30 Kugeln. Anschließend in Kokosraspel oder Kakaopulver wälzen.
- Sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Variation:

Statt der Karotte kann auch Apfel oder Birne gerieben werden. Als Trockenfrüchte können auch Zwetschken verwendet werden.

