



30 Min



Energiebällchen

Zutaten für 20 Energiebällchen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 150 g Datteln
- 150 g getrocknete Marillen
- 1 EL Kokosöl
- Toppings: Kakaopulver, Kokosraspeln, Sesam, Amaranth gepufft

Dauer:

Zubereitung: 30 Minuten

Zubereitung:

Die getrockneten Früchte mit dem Messer fein schneiden oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Nüsse dazugeben und mit dem Kokosöl zu einem feinen Teig vermengen. Aus dem Teig 20 kleine Bällchen formen.

Toppings wie Kakaopulver, Kokosraspeln oder Amaranth in tiefe Teller geben und die Bällchen darin wälzen.

Die fertigen Energiebällchen in einer verschließbaren Box im Kühlschrank aufbewahren oder gleich genießen!

Variation:

Es können auch andere Nussarten wie Cashewkerne oder Haselnüsse verwendet werden. Als getrocknete Früchte können auch getrocknete Pflaumen oder Birnen zum Einsatz kommen.

