

Snack to go: „Energy Balls“

Zutaten:

- 250g Datteln
- 50g Walnüsse
- 50g Cashewkerne
- 50g Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Leinsamen oder Hanfsamen
- Schuss Pflanzenmilch
- Kokosraspeln



Zubereitung:

1. Datteln, Walnüsse und Cashewkerne und Haferflocken in einem Mixer klein pürieren.
2. Kakaopulver und Leinsamen untermischen.
3. Falls die Masse zu trocken ist, einen Schuss Pflanzenmilch hinzugeben.
4. Die klebrige Masse zu kleinen Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen.
5. Die „Energy Balls“ kannst Du dann super im Kühlschrank aufbewahren.

Genieß die energiegeladenen Bällchen als Snack zwischendurch! Viel Spaß beim Ausprobieren.

Hinweis: Du kannst bei der Zubereitung der Energy Balls kreativ werden. Verwende einfach deine Bio-Lieblingsnüsse und kreiere deine eigene Variante. Auch die Anteile an Nuss und Haferflocken kannst du nach Belieben verändern ;)