



REZEPT FÜR ENERGY BALLS

ZUTATEN FÜR CIRCA 12 STÜCK:

12 Datteln entsteint, 80g gemahlene Mandeln oder 2 EL Mandelmus, 70g Cashewkerne, 5 EL Kokosflocken, 1 TL geschrotete Leinsamen, 2 EL Backkakao

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandeln und den Backkakao vermengen.
2. Die Datteln in einer kleinen Schüssel zerkleinern. Dann die Mandel-Kakao-Mischung gut unterrühren. Kräftig mixen, bis alles gut vermengt ist.
3. Cashewkerne, Leinsamen und Kokosflocken nach und nach hinzufügen und einrühren.
4. Aus der Masse kleine, gleichmäßige Kugeln (1,5 cm große) formen und im Anschluss durch Kakao oder Kokosflocken wälzen.



ENERGIELIEFERANTEN

Durch die reichhaltigen Zutaten sind die Energiekugeln gute Lieferanten für Vitamine, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Sie geben schnelle und langanhaltende Energie.

