

ENERGY-BALLS

ZUTATEN

ca. 25-30 Bällchen

1 Tasse Datteln
0,5 Tasse Haferflocken
0,5 Tasse Nüsse
Mohn, Sesam, Kokosflocken
für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Datteln mit Wasser auffüllen bis die Datteln bedeckt sind und ca. 10 Minuten einweichen lassen.
2. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit pürieren. Das Einweichwasser der Datteln abgießen und die Datteln zu der Masse geben. Danach alles pürieren, bis es eine geschmeidige Konsistenz erreicht hat.
3. Das Nussmus unter die Masse heben. Sollte die Konsistenz zu weich zum Formen sein, dann für ca. eine halbe Stunde kühl stellen.
4. Mundgerechte Kugeln formen und danach durch die gewählten Zutaten für die Garnitur wälzen.

*Wir wünschen
guten Appetit!*

