

Energiebällchen



Zutaten

- 1 Becher Datteln
- 1 Becher Nüsse oder Mandeln
- 1 Becher Haferflocken
- 3 EL Kakaopulver
- 3 EL Kokosöl oder Kakaobutter
- Nach Belieben Zimt, Chiasamen, Leinsamen ...
- 3 EL Kokosraspel

Zubereitung

- Datteln mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen
- In der Zwischenzeit Nüsse und Flocken zu Mehl mahlen
- Datteln abgießen, ca 2EL Wasser im Becher lassen. Datteln pürieren
- Kakao, geschmolzenes Kokosöl, gemahlene Nüsse und Flocken zugeben
- Nach Geschmack Zimt oder andere Gewürze zufügen
- Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Diese in Kokosraspel wälzen
- Bällchen im Kühlschrank hart werden lassen
- Genießen!

Infos

- Zubereitung: leicht
- Dauer: 20min
- ES können alle Arten von Nüsse und Flocken zu Mehl gemahlen werden, je nach Vorliebe. Ihr könnt auch weitere Ölsaaten zugeben, ganz/geschrotet/gemahlen. Auch könnt Ihr die Bällchen z.B. in gemahlene Mandeln oder Kakaopulver wälzen