ULTIMATIV VEGAN.

Energy Balls „Schoko-Nuss“

Kleine Energiebomben ohne Zuckerzusatz. Perfekt als süßer Snack für zwischendurch oder beim Sport. Die Masse soll beim Drücken zusammenhalten, aber nicht schmierig werden. Trockene und feuchte Zutaten deshalb schrittweise ausbalancieren und vor dem Rollen kurz ruhen lassen. Die Menge ist für 4–6 Personen zum Teilen gedacht. Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und kurz vor dem Servieren ohne grossen Aufwand fertigstellen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 6 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Datteln (entsteint, weich)
- 100 g Haferflocken
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Mandelmus
- 1 Prise Salz

Zubereitung

01 Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht.

02 Mit den Händen kleine Kugeln (ca. 2-3 cm Durchmesser) formen.

03 Nach Belieben in Kakaopulver, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen wälzen.

04 Im Kühlschrank aufbewahren - halten bis zu 1 Woche frisch.