

Energy Balls „Schoko-Nuss“



► Beschreibung

Kleine Energiebomben ohne Zuckerzusatz. Perfekt als süßer Snack für zwischendurch oder beim Sport.

► Zutaten

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

► Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Mit den Händen kleine Kugeln (ca. 2-3 cm Durchmesser) formen.
3. Nach Belieben in Kakaopulver, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen wälzen.
4. Im Kühlschrank aufbewahren - halten bis zu 1 Woche frisch.

► Zusatzinfos

Schnell vorbereitet, liefert langanhaltende Energie und wertvolle Ballaststoffe.

Erstellt mit der ZUTATO-App

