

Energie-Kugeln



Zutaten für ca. 12 Kugeln:

- 10 -12 Soft-Datteln, entsteint
- ½ Tasse Haferflocken
- ½ Tasse Nüsse, gemischt
- 2 EL Backkakao
- Optional: Kokosraspeln, Zimt, Kakao, Chia-Samen



12 Portion



Ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Datteln und Nüsse etwas zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer / einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Nun aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen.
3. Nach Belieben in etwas Kakao, Zimt, Kokosraspeln oder Chia-Samen rollen.
4. In ein geschlossenes Gefäß geben und kühl lagern.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!