

BACKEN
MIT GLOBUS

und

Sally



Energy Balls



Zutaten

100 g Haselnüsse (ganz)

100 g Mandeln (ganz)

200 g Aprikosen (getrocknet)

100 g Cranberries (getrocknet)

50 g Datteln (getrocknet,
entsteint)

150 g Karotten (ohne Schale)

250 g Haferflocken (zart)

60 g Kokosraspeln

2 EL Kakao

½ TL Zimt (gemahlen)

½ TL Ingwer (gemahlen)

2 EL Dattelsirup

1 Zitrone (Saft)



15 Min.



70 Stück

Energy Balls liegen voll im Trend und stellen einen leckeren Snack für zwischendurch, aber auch ein schnelles, energiereiches Frühstück dar. Man kann sie beliebig variieren. Hier eine nussige Variante zum Anbeißen.

1 Vorbereitung

Die Haselnüsse und Mandeln fein mahlen und in eine Rührschüssel füllen. Die Aprikosen, Cranberries und Datteln ebenfalls zerkleinern und zu den Nüssen geben. Die Karotten bei Bedarf schälen und fein raspeln.

2 Teig

Nun alle Zutaten, auch die übrigen, miteinander verkneten - entweder per Hand oder in einer Küchenmaschine.

3 Formen

Mit einem kleinen Eisportionierer Kugeln abstechen und in den Händen rund formen. Bis zum Verzehr abgedeckt im Kühlschrank lagern.

4 Lagerung

Abgedeckt halten sich die Energy Balls im Kühlschrank 4-5 Tage.



Rezepte auch online!

Alle Videos und Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

backen-mit-globus.de

