

ENERGIEKUGELN

ZUCKERFREI, GLUTENFREI & EINFACH LECKER

ZUTATEN

50g Mandeln (ev. geriebene Mandeln) | 50g Haselnüsse (ev. geriebene Haselnüsse) | 50g entsteinte Datteln | 50g gedörrte Marillen schwefelfrei | 50g Buchweizenflocken 1 - 2 TL (Teelöffel) Zimt (je Geschmack) | 1 Messerspitze Nelkenpulver | 3 TL Kakaopulver ungesüßt, schwach entölt | 5 EL Kokosflocken zum Wälzen

ANLEITUNG

- Mandeln, Haselnüsse und Buchweizenflocken mit einem Hochleistungsmixer (im Thermomix 15 Sek./Stufe 10) zerkleinern.
- Datteln, Marillen, Zimt und Nelkenpulver zugeben (im Thermomix 15 Sek./Stufe 8), mixen.
- Die Masse in eine Schüssel füllen, Kokosflocken auf einen Teller geben. Mit einer TL voll Masse Kugeln formen, diese in den Kokosflocken wälzen
- In einer Glas-Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Alternativ kannst du die Balls auch in Pistazien, Haselnüssen, Mandelblättchen oder Kakaopulver wälzen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN



MYBODYTRAINER.AT