

ENERGY-BALLS

Blitzschnell ohne Backen
Vorbereitung: ca. 5-10 Minuten



ZUTATEN

- 240 g Datteln frisch und entsteint
- 50 g Mandeln blanchiert
- 50 g Mandeln gemahlen
- 1 TL Vanille-Bourbon-Aroma flüssig, oder Vanillemark
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kakaopulver

UMMANTELUNG

- Kokosraspeln
- Hanfsamen (geschält)
- Mandeln (gerieben)

ZUBEREITUNG KUCHEN

Alle Zutaten in einen guten Food Processor geben, bis die Masse homogen und nicht mehr stückig ist.

Mit den Händen kleine Kugeln formen. Nach Belieben in geriebenen Mandeln, geschälten Hanfsamen oder Kokosraspeln wälzen. Konfekt im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Die Hände vor dem Rollen mit Wasser befeuchten.

Hobby-Bäckerin: Silke Freimüller