

ENERGY-BALLS

BACKZEIT:

keine

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

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

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

TIPP: Die Hände vor dem Rollen mit Wasser befeuchten.

*Wer keinen Food Processor hat, kann die Datteln ein paar Minuten in heißes Wasser einweichen und anschließend mit dem Mixer in kleinen Portionen mixen. (3-4 Stück Datteln, damit der Mixer nicht heiß wird)



Datteln sind reich an Eisen, Phosphor und Antioxidantien. Sie enthalten ebenfalls B-Vitamine und die Aminosäure Tryptophan. Hanfsamen enthalten viel Vitamin B₁, B₂ und E, Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen, sowie den gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

