

Energy Balls

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 1 Handvoll Datteln (entkernt)
- 1 Handvoll getrocknete Cranberrys
- 1 Handvoll geschälte Hanfsamen
- 1 Handvoll gehackte Nüsse
- Backkakao-Pulver
- (optional: gemahlene Nüsse)



Zubereitung Energy Balls:

1. Datteln vierteln und mit den Cranberrys, Hanfsamen und gehackten Nüssen in einen Küchenmixer geben, bis eine gleichmäßige, knetbare Masse entsteht.
2. Aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen.
3. Kugeln in Kakaopulver oder gemahlene Nüssen wälzen und kühl aufbewahren (halten sich dann für 3-4 Tage).

Tipp:

Achte beim Kauf der Cranberrys darauf, dass du ein Produkt ohne die Zugabe von Zucker erhältst. Cranberrys, die lediglich mit natürlichem Saft gesüßt sind, erhältst du in Bio-Märkten, Reformhäusern und gut sortierten Drogerien und Supermärkten.

Guten Appetit!

VEGAN

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -