

REZEPT

CHIA ENERGY BALLS

(für 12 - 15 Bällchen)



Zutaten:

200 g Datteln (entsteint)
100 g Haferflocken (fein)
50 g Mandeln (gemahlen)
2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
2 EL Kokosöl
1 TL Zimt
1 Prise Salz
Kokosraspeln zum Wälzen

Zubereitung:

1. Die Datteln in warmem Wasser etwa 10 Minuten einweichen, damit sie weich werden. Danach gut abtropfen lassen.
2. Die Datteln zusammen mit den Haferflocken, Mandeln, Kakaopulver, Kokosöl, Zimt und einer Prise Salz in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
4. Die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind.
5. Die fertigen Energyballs für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.

TIPP:

Genieße die Energy Balls als gesunde Nachspeise oder nutze sie als Energieschub nach einer Mahlzeit! Sie sind reich an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten, die dir langanhaltende Energie liefern und perfekt für unterwegs geeignet sind.