

ENERGY BALLS (vegan)

FÜR ZWISCHENDURCH



ZUTATEN (ca. 15 KUGELN)

50 g Datteln
50 g getrocknete Marillen
50 g Mandeln
50 g Cashewkerne
1 EL Kakaopulver

Für die Dekoration:

Kardamom
gefriergetrocknete Himbeeren
Kakaopulver



ZUBEREITUNG (10 Minuten)

Trockenfrüchte und Nüsse in einen Zerkleinerer oder in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern, solange bis eine klebrige Masse entsteht.

Dann mit nassen Händen kleine Kugeln formen und nach Belieben mit etwas Kardamom, Himbeeren oder Kakaopulver bestreuen.

Natürlich sind alle Zutaten austauschbar. Es eignen sich auch zum Beispiel Feigen, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken oder Walnüsse. Einfach ausprobieren!

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>