



Zimt-Energiebällchen

Rezept für 20 Bällchen



EINKAUFLISTE

100 g gemahlene Mandeln

70 g Pecannüsse

1 TL Zimt

½ TL Kakao

1 TL Chia Samen

2 + 2 TL Kokosraspeln

½ TL Salz

120 g Datteln



WAS IHR NOCH BRAUCHT

Rührschüssel

Multizerkleinerer / Blitzhacker /

Küchenmaschine

ANLEITUNG

Pecannüsse grob mahlen. Mit Zimt, Kakao, Chia Samen, Kokos und Mandeln in einer Rührschüssel mischen.

Datteln entkernen und in einem Multizerkleinerer zu Mus verarbeiten und in die Schüssel geben.

Alle Zutaten so lange vermengen, bis sie zusammenkleben. Auf einem Teller 2 TL Kokosraspel verteilen.

Aus Masse Kugeln formen und durch die Kokosraspeln rollen.

Dann Energiebällchen gut verschlossen kalt stellen und jederzeit mit gutem Gewissen genießen.



100,5
DAS HITRADIO.

