

Energiekugeln



PORTIONEN

4



DAUER

40 min



SCHWIERIGKEIT

leicht

ZUTATEN

200 g	Mandeln
400 g	Datteln (Medjol)
4 EL	Nussmus
2 EL	Kokosöl
4 EL	Kakaopulver (roh)
1 Prise	Vanillepulver
1 Prise	Salz
Je 4 EL	Kokosraspeln, Sesam, Quinoa-Pops



BESCHREIBUNG

Die Lust auf Süßes kennt mit Sicherheit jeder von uns. Leider beinhalten herkömmliche Süßspeisen Unmengen an Haushaltszucker. Diese Energiekugeln stellen eine wunderbare Alternative dar, ohne geschmackliche Einbußen! Hinzu kommt, dass sie in kurzer Zeit mit wenig Aufwand hergestellt werden können. Durch ihre rohköstliche Qualität, beinhalten sie zusätzlich wertvolle Inhaltsstoffe.

ZUBEREITUNG

Zuerst die Mandeln in einer Küchenmaschine grob mixen. Danach alle anderen Zutaten hinzufügen und erneut mixen, bis die Masse zusammenhält, wenn man sie zwischen den Fingern andrückt. Die Masse mit den Handflächen zu Kugeln formen. Zum Schluss die Energiekugeln in Sesam, Kokosraspel, Kakaopulver oder Quinoa-Pops rollen - natürlich können dazu auch andere Zutaten verwendet werden. Guten Appetit!