

SCHOKO-TONKA ENERGY BALLS / BACKEN MIT SALLY UND LIDL #42



- ANZEIGE -

Mit diesen Energy Balls könnt ich euch eure Snacks für Zwischendurch schnell und einfach selbst herstellen. Sie liefern euch schnell Energie und ihr könnt sie nach eurem Geschmack abwandeln. Eine weitere Variante mit Ingwer, Zitrone und Kokos findet ihr im Video und auf meinem Blog oder in meiner App.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 20

SCHOKOLADE-TONKA-MASSE

Zerkleinere die Datteln mit dem Espresso im Mixer. Füge Tonka-Paste, Haselnüsse und Mandeln hinzu und mixe alle Zutaten. Füge dann Haferflocken hinzu und zerkleinere die Masse nur noch kurz.

ENERGY BALLS FORMEN

Nimm die Masse aus dem Mixer und gib sie eine große Schüssel. Knete sie gut durch und forme Kugeln daraus.

FERTIGSTELLEN

Verteile Backkakao auf einem Teller und wälze die Kugeln darin. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ENERGY BALLS:

- 200 g** Datteln (getrocknet)
- 40 ml** Espresso
- 1 TL** Tonkapaste
- 100 g** Haselnüsse
- 100 g** Mandeln
- 90 g** Haferflocken

ZUM WÄLZEN:

- 50 g** Kakao