

## VEGANE ENERGY BALLS / SNACK



Super simple Energy Balls zum Snacken oder auch zum Frühstück. Diese kleinen Bällchen aus Mandeln, Nüssen und getrockneten Früchten wie Cranberries, Datteln und Aprikosen sind nicht nur super schnell in unter 20 Minuten zubereitet, sondern schmecken auch noch extrem lecker. Die Karotten und die Kokosraspeln verleihen den Kugeln eine leicht frische Note. Außerdem sind sie ein guter Start in den Tag und geben Kraft und Energie. Einmal zubereitet kann man sie durchaus 4-5 Tage im Kühlschrank lagern und täglich davon naschen.



Zubereitungszeit

**15 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Stück: 70

### ZUBEREITUNG

Die Haselnüsse und Mandeln fein mahlen und in eine Rührschüssel füllen. Die Aprikosen, Cranberries und Datteln ebenfalls zerkleinern und zu den Nüssen geben. Die Karotten bei Bedarf schälen und fein raspeln. Nun alle Zutaten, auch die übrigen, miteinander verkneten - entweder per Hand oder in einer Küchenmaschine. Mit einem kleinen Eisportionierer Kugeln abstechen und in den Händen rund formen. Bis zum Verzehr abgedeckt im Kühlschrank lagern. Dort halten sie sich etwa 4-5 Tage.

Viel Spaß beim Nachmachen,

eure Sally

### ZUTATEN:

- 100 g** Haselnüsse (ganz)
- 100 g** Mandeln (ganz)
- 200 g** Aprikosen (getrocknet)
- 100 g** Cranberries (getrocknet)
- 50 g** Datteln (getrocknet, entsteint)
- 150 g** Karotten (geschält)
- 250 g** Haferflocken (zart)
- 60 g** Kokosraspeln
- 2 EL** Kakao
- ½ TL** Zimt (gemahlen)
- ½ TL** Ingwer (gemahlen)
- 2 EL** Dattelsirup
- 1** Zitrone (Saft)