



- 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 Schokolade und Tonka findet ihr im Video und auf meinem Blog oder in meiner App.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 20

INGWER-ZITRONE-KOKOS-MASSE

Zerkleinere die Aprikosen im Mixer. Schneide den Ingwer in grobe Stücke und gib ihn gemeinsam mit Mandeln, Zitronenpaste, Zitronensaft und Vanilleextrakt zu den Aprikosen in den Mixer und mixe alle Zutaten. Füge dann Haferflocken und die Kokosraspeln hinzu und zerkleinere die Masse nur noch kurz.

ENERGY BALLS FORMEN

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

FERTIGSTELLEN

Gib die Kokosraspeln in einen Teller und wälze die Kugeln darin. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ENERGY BALLS:

- 200 g** Aprikosen (getrocknet)
- 10 g** Ingwer (frisch)
- 100 g** Mandeln
- 1 TL** Zitronenpaste
- 2 EL** Zitronen (Saft)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 90 g** Haferflocken
- 100 g** Kokosraspeln

ZUM WÄLZEN:

- 50 g** Kokosraspeln