

# HIMBEER KOKOS ENERGY BALLS



Wenn ich unterwegs bin, nehme ich mir gerne zusätzlich zu frischem Gemüse und Obst noch Energy Balls mit. Sie sättigen und schmecken superlecker. So hat man einen süßen Snack für zwischendurch dabei. Durch das getrocknete Obst benötigt man keinen zusätzlichen Zucker und es gibt viele verschiedene Geschmacks-Variationen. Für diese Version habe ich Himbeeren und Kokos mit Aprikosen und Mandeln kombiniert. Durch das Wälzen in den Kokosraspeln mit gefriergetrockneten Himbeeren sehen die kleinen Bällchen richtig hübsch aus und eignen sich zum Mitnehmen und auch Verschenken.



Zubereitungszeit

**20 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Stück: 20

## APRIKOSEN-MASSE

Zerkleinere die Aprikosen im Mixer. Gib die Mandeln, den Zitronensaft und das Vanilleextrakt dazu und mixe die Masse, bis alles zerkleinert ist. Füge die Haferflocken, Kokosraspeln und gefriergetrockneten Himbeeren hinzu und mixe die Masse nur noch kurz durch.



Gib etwas heißes Wasser dazu, sollte die Masse nicht ganz fest und formbar sein.

## APRIKOSEN-MASSE:

- 200 g** Aprikosen (getrocknet)
- 100 g** Mandeln
- 2 EL** Zitronen (Saft)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 90 g** Haferflocken
- 100 g** Kokosraspeln
- 20 g** Himbeeren (gefriergetrocknet)

## ENERGY BALLS

Zerkleinere die gefriergetrockneten Himbeeren und vermische sie mit den Kokosraspeln auf einem flachen Teller. Knete die Masse gut durch und portioniere sie dann mit einem kleinen Eisportionierer. Forme die Portionen zu Kugeln und wälze sie in der Himbeer-Kokos Mischung. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!



Zerkleinere die Himbeeren und Kokosraspeln zum Wälzen gemeinsam in einer Gewürzmühle oder dem Mixer, so sind sie feiner und halten besser an den Bällchen.

## ZUM WÄLZEN:

- 10 g** Himbeeren (gefriergetrocknet)
- 50 g** Kokosraspeln