

Energie-Kugeln



Zutaten:

- 10 -12 Soft-Datteln, entsteint
- ½ Tasse Haferflocken
- ½ Tasse Nüsse, gemischt
- 2 EL Backkakao
- Optional: Kokosraspeln, Zimt, Kakao, Chia-Samen



12 Portionen



ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Datteln und Nüsse etwas zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer / einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Nun aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen.
3. Nach Belieben in etwas Kakao, Zimt, Kokosraspeln oder Chia-Samen rollen.
4. In ein geschlossenes Gefäß geben und kühl lagern.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Energie-Kugeln



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	91,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	4,3 g 0,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	9,4 g 4,6 g
Protein	3,6 g
Ballaststoffe	2,4 g

